SUSHI & SASHIMI TERIYAKI & TEMPURA



HIDEO DEKURA

Nuevas recetas de la cocina tradicional japonesa

日本の厨房

LIBSA

SUSHI & SASHIMI
ERIYAKI & TEMPURA

Nuevas recetas de la cocina tradicional japonesa

HIDEO DEKURA
Fotografías de DANNY KILDARE

LIBSA



CONTENIDO

6 Introducción
17 Cócteles
25 Entrantes
39 Sopas
47 sashimi
57 Guisos
65 Pescados a la parrilla
75 Yosemono
83 Agemono
91 Sushi
103 Ensaladas y conservas en vinagre
115 Postres
125 El té
129 La cocina japonesa
143 Puntos fundamentales
154 Propuestas de menús
156 Términos usuales
157 Índice

INTRODUCCIÓN

Historia de la cocina japonesa

La estrecha relación existente entre los japoneses y el arroz ha estado entremezclada con la cultura japonesa con el paso del tiempo. El arroz, que fue introducido desde China y Corea al inicio de la historia de Japón hace más de 2.000 años, pronto pasó a formar una parte tan importante de la vida japonesa que muchas ceremonias están relacionadas con su ciclo de crecimiento.

Las primeras raíces de la cocina japonesa están fundamentadas en las creencias del sintoísmo, cuya influencia en la alimentación fue enorme, y con frecuencia formaba parte de las ceremonias de ofrendas a los dioses *Shintō*. Los estilos de cocina vegetariana chino y coreano fueron introducidos, junto con el budismo, en torno al siglo VIII, siendo inmediatamente captados por la cultura japonesa.

En la época Heian (794-1185 d. C.), la cultura japonesa siguió floreciendo y recogiendo ideas de otros países asiáticos. Las técnicas de preparación y cocinado de los alimentos conocieron un mayor desarrollo a finales de este período, incluidos métodos más sofisticados de guisos al vapor, adobos y asados a la parrilla. Mediante el uso de estas técnicas, los japoneses crearon los estilos fundamentales y característicos de la cocina japonesa que conocemos en la actualidad, como sopas, caldos, conservas en vinagre, sushi y sashimi. La filosofía Zen del budismo ejerció una gran influencia mediante la enseñanza de la teoría del *wabi* (refinamiento completo) y el *sabi* (sencillez elegante), conceptos existentes en la cocina japonesa actual. La influencia del Zen es evidente en lo que se considera la forma adecuada de manipular los ingredientes, presentar los platos y entretener a los comensales.

Las comidas ceremoniales formales comenzaron poco después de concluir la guerra civil (1192-1333 d. C.). Con *Honzen-ryōri*, una de las comidas japonesas completas más formal, se introdujo el hábito de servir una sopa y tres platos en una mesa en miniatura, utilizando espléndidos utensilios de laca y loza. (En la actualidad, la mesa en miniatura ha pasado a ser una bandeja en muchos restaurantes.) Ésta derivó en *chakaiseki-ryōri (kaiseki)*, una comida completa y la ceremonia del té, y en *kaiseki-ryōri*, un banquete completo. Los primeros grupos y escuelas de cocina oficiales fueron fundados en torno al año 1300 d. C. Dichas escuelas han conservado y transmitido tradiciones a lo largo de muchas generaciones.

En la era Edo (1600-1867 d. C.), el gobierno interrumpió sus relaciones con los restantes países, promulgándose una política de aislamiento nacional. En estas circunstancias, la cultura japonesa encontró su propio camino desarrollando la ceremonia del té, la cultura culinaria y muchas de las artes japonesas sin ningún tipo de influencias procedentes de otros países. Una vez finalizada la política de aislamiento, el público ansiaba hasta tal punto conocer la ignorada cultura occidental que la sociedad experimentó un importante cambio respecto a la cultura y las tradiciones. Llegaron muchos alimentos de Europa, como pan, café, dulces, whisky y vino. Por añadidura, los japoneses empezaron a aceptar la costumbre de comer carne.

Sin embargo, en la última década Japón ha conocido un sorprendente resurgimiento de las tradiciones. El número de restaurantes e industrias alimenticias alcanzó su punto máximo en Japón en el año 2000. Los cambios sociales y las influencias extranjeras han tenido notables efectos en la historia de la cocina japonesa. Sin ellos, ésta no podría haberse convertirdo en la cocina que conocemos hoy.

LA COCINA JAPONESA EN LA ACTUALIDAD

En todas las culturas, la comida y la bebida desempeñan un importante papel en la creación y el mantenimiento de relaciones. Las comidas japonesas varían en función de las necesidades que requiere la ocasión. Los principales tipos existentes son la comida familiar, la comida envasada y la comida formal. Hoy en día, los cuatro tipos básicos de comida japonesa completa, formal y tradicional existentes son: *honzen-ryōri*, un conjunto de platos servidos en una bandeja en banquetes formales; *chakaiseki-ryōri*, una serie de platos servidos antes de la ceremonia del té; *kaiseki-ryōri*, una serie de platos festivos, con frecuencia servidos en restaurantes especializados en cocina japonesa (*ryōtei*), y *shōjin-ryōri*, platos vegetarianos budistas.

El arte de la disposición de los alimentos se caracteriza por determinados conceptos generales. El primero de ellos es el concepto de que el espacio vacío encierra belleza por sí solo. Asimismo se considera crucial el equilibrio entre recipiente y espacio, y espacio y alimentos. Dicho equilibrio varía en función de la estación, el diseño de los utensilios y la vajilla, el tipo de alimentos, el lugar e incluso la edad de los comensales. A la hora de colocar distintos alimentos multicolores en grandes fuentes, se presta mucha atención al espacio, es decir, dónde y cómo dejar zonas vacías para resaltar mejor la belleza del plato, una técnica basada en el concepto de *ma*: el espacio es una entidad dinámica, así como un componente integrante y vital de cualquier composición.

Tradicionalmente, los japoneses comen sentados sobre un tatami, con una pequeña bandeja-mesa para cada comensal. En Japón, se presentan raciones individuales en cada bandeja-mesa, que posteriormente se sirven a los comensales. La coordinación es esencial: hay que estar atento al estado de ánimo de cada persona y ofrecer la comida en el momento oportuno. El menú puede estar escrito en uno de los tres estilos de caligrafía: *shin*, *gyō* y *sō*. *Shin* (sencillo, real) es un estilo claro y básico; *gyō* (corriente) es un estilo más depurado, y *gō* (hierba) es un estilo aún más depurado. El estilo caligráfico del menú es una clara indicación de la forma de presentación que el comensal puede esperar de ese plato. Los japoneses tienen una especial predilección por los números nones, basándose en la antigua filosofía del *yin* y del *yang* y los cinco elementos. De acuerdo con dicha filosofía, los números pares son *yin* (negativos) y los impares son *yang* (positivos). Esta creencia queda reflejada en la cocina japonesa actual; el sashimi normalmente se presenta en grupos de tres, cinco o siete rebanadas.

El clima de Japón tiene bruscos cambios estacionales y los ritmos vitales siguen esos cambios. Los japoneses observan dichos cambios de estaciones y preparan platos que los reflejan. Tal sensibilidad ante las estaciones alcanza su punto culminante en la ceremonia del té. En *kaiseki-ryōri* se sirven alimentos seleccionados en bandejas individuales como parte de la ceremonia del té, haciendo especial hincapié en los tres *ki*: *kisetsu* (estación), *ki* (recipiente) y *kikai* (situación). Cada situación se considera única, y la hospitalidad queda realzada sirviendo alimentos frescos, en sazón, para extraer el sabor, el aroma y el color de los ingredientes.

Según un antiguo proverbio, la ingestión del primer producto de la temporada prolonga 75 días la vida de una persona, razón por la cual los japoneses siempre dan la bienvenida a una nueva estación. En las páginas siguientes presentamos cuatro recetas estacionales.



PRIMAVERA

PARGO ASADO A LA SAL

La primavera es la estación en la que despiertan todas las criaturas tras el invierno. La riqueza de los productos agrícolas y marinos de esta estación es una verdadera delicia, y un plato de sushi puede reflejar la repentina alegría de la naturaleza que brota en los jardines. La flor de cerezo rosa es la más apreciada en Japón, y el rosa es un color que frecuentemente se usa en los platos primaverales.

Necesitará 2 brochetas de acero de calidad superior para cada pargo

PARA 4 PERSONAS

4 pargos pequeños completos, de 300 g cada uno

1 cucharada de mirin

½ taza (125 g) de sal goma molida

4 trozos de limón

salsa de soja

8 rábanos rojos troceados muy finos

Caliente el horno a 180 °C.

Retire las escamas y practique una hendidura en el lateral de cada pargo. Retire y deseche las vísceras, lavando bien cada pescado bajo el grifo. Seque a fondo con papel de cocina. Coloque un pescado de lado sobre una tabla de cortar. Ensarte una brocheta atravesando el pescado hasta la cola, justo por encima de la espina. Sin retirar la brocheta, hágala retroceder a través del pescado hasta llegar a un punto situado cerca del borde superior del mismo, al ras de las agallas. La brocheta deberá ir por la parte exterior del pescado, creando así una ligera curva con su cuerpo. Inserte otra brocheta por la cola, por debajo de la espina. Sin retirar la brocheta, hágala retroceder a través del pescado hasta llegar a un punto situado cerca del borde del vientre, debajo de las agallas. Repita la misma operación en las cuatro piezas. Espolvoree con *mirin* y sal goma.

Coloque los pescados en el centro del horno, sobre una bandeja con un poco de aceite. Déjelos cocer durante diez minutos, manteniendo abierta la puerta del horno, lo cual conferirá a la carne una textura ligeramente más seca y un sabor más intenso. Caliente el grill a temperatura media. Déjelo cocer hasta que la piel adquiera un suave color tostado. Compruebe que el pescado está bien hecho introduciendo una brocheta, si puede ser de bambú, junto a la espina. Si aparece jugo en la superficie de la brocheta, continúe la cocción. A la hora de servir, retire las brochetas, coloque los pescados sobre los platos y adórnelos con un trozo de limón. Coloque el rábano cortado en el lateral de cada pieza. Ponga la salsa de soja a un lado.

SUSHI DE PRIMAVERA

Este plato se adorna con trozos de sushi Kakumaki (rollo de nori cuadrado). Consulte la receta de la página 97.



VERANO

夏

Soba de té verde y tallarines sōmen

PARA 4 PERSONAS

4 litros de agua
120 g de sōmen *repartidos en*
120 g de soba de té verde repartido en 4 manojos iguales
cubitos de hielo
12 gajos de mandarina en conserva
2 cebollinos desmenuzados o 4 flores de albahaca japonesa shichimi *(polvo japonés de 7 especias) y* wasabi *para servir*

SALSA

1/2 taza (125 ml) de bonito dashi
(consulte la página 14)
1/2 taza (125 ml) de salsa de soja
1/2 taza (125 ml) de mirin

Las bebidas frías y los platos ligeros son perfectos para un día caluroso de verano. Un cuenco de tallarines fríos, sashimi sobre una capa de hielo y ensaladas frescas son refrescantes y aportan energía.

Lleve a ebullición dos litros de agua en una cacerola grande. Ate con una goma elástica cada manojo de *sōmen*. Introduzca el *sōmen* en el agua hirviendo y manténgalo durante unos dos o tres minutos hasta que quede al dente. Escurra y lave bien el *sōmen* con el agua del grifo para eliminar el almidón. Escurra de nuevo.

Lleve a ebullición otros dos litros de agua. Divida el *soba* en dos manojos, y ate los extremos con una goma elástica. Introduzca el *soba* en el agua hirviendo y manténgalo hasta que quede *al dente*, o siga las instrucciones del paquete. Escurra y lave bien el *soba*. Escurra de nuevo.

Ponga los cubitos de hielo en el fondo de cuatro cuencos hondos. Coloque dos cañas de bambú de lado a lado de los cuencos. Corte los extremos atados del *sōmen* y el *soba* y coloque los tallarines resultantes sobre las cañas de bambú. Esparza las mandarinas sobre el hielo.

Para hacer la salsa, mezcle todos los ingredientes en un recipiente. Reparta la salsa entre los cuatro cuencos. Ponga en una fuente los cebollinos o las flores de albahaca, el *shichimi* y el *wasabi* para que los comensales puedan servirse.

A la hora de comer, sumerja los cebollinos, el *shichimi* y el *wasabi* en la salsa. Sumerja los tallarines en la salsa antes de comerlos.



OTOÑO

FUKI-YOSE DE VERDURAS DE OTOÑO

PARA 4 PERSONAS

4 castañas
8 nueces de agua
1 taza (250 ml) de sal gorda
2 cucharadas de aceite de oliva
8 champiñones shimeji
8 champiñones nameko *(puede sustituirse por* enoki *si no encuentra* nameko*)*
4 champiñones frescos shītake
12 zanahorias en forma de momiji *(hoja de arce, consulte la página 151)*
2 cucharadas de sake (vino de arroz japonés)
8 trozos de yuzu seco
80 g de daikon *rallado*
4 cebolletas troceadas muy finas

SALSA

¼ de taza (60 ml) de Bonito Dashi *(consulte la página 144)*
¼ de taza (60 ml) de salsa de soja
¼ de taza (60 ml) de mirin

Las verduras de este plato se hacen sobre piedras calientes. Necesitará dos tazas de piedras de tamaño mediano y una red metálica para colocarlas encima. Bastará con un soporte para enfriar pasteles. Puede utilizar yuzu-miso *en lugar de salsa.*

Caliente el horno a 180 °C.

Prepare las castañas y las nueces de agua practicando una pequeña hendidura en la cáscara de cada una. Coloque las castañas y las nueces de agua en dos recipientes de agua aparte y lleve el agua a ebullición. Las nueces necesitarán 10 minutos de cocción a fuego medio, y las castañas, 15 minutos. Escurra las nueces cuando estén hechas.

Coloque una rejilla metálica sobre uno de los fuegos de la cocina, ponga las piedras encima y caliéntelas. Como alternativa, puede colocar las piedras bajo el grill del horno. Las piedras estarán suficientemente calientes cuando las gotitas de agua de la superficie burbujeen y se evaporen instantáneamente. Rocíe con sal un recipiente para gratinar de tamaño medio o una fuente de arcilla, y métalo al horno durante 10 minutos.

Saque el plato del horno y colóquelo sobre un soporte. Utilizando unas tenacillas, ponga las piedras en el plato. Rocíe con aceite de oliva. Prepare las castañas, las nueces, el *shimeji*, el *nameko*, los champiñones *shītake* y las zanahorias sobre las piedras, y rocíe todo con sake. Cúbralo con papel de aluminio o con una tapadera y meta en el horno durante unos 15 minutos para que cueza.

Para hacer la salsa, mezcle el *Bonito Dashi*, la salsa de soja y el *mirin* en un cazo. Hierva a fuego lento durante cinco minutos. Vierta la salsa en cuatro cuencos y reparta el *yuzu* entre los cuencos.

Lleve el plato de las verduras a la mesa y retire el aluminio o la tapadera. Sirva con *daikon* rallado, cebolletas cortadas y salsa a un lado.



INVIERNO

Cazuela caliente de mizutaki de ternera

PARA 4 PERSONAS
4 champiñones shitake *secos*
80 g de harusame *(fideos japoneses)*
100 g de momen-dōfu *(cuajada de alubias sólida), partida en trozos*
40 g de takenoko *(brotes de bambú), cortados en forma de dados*
4 tiras de kombu *(alga marina) de 1 cm cada una, anudadas*
400 g de ternera, partida en trozos finos
8 hojas de shungiku *(crisantemo de primavera)*
12 champiñones shimeji
6 tazas (1,5 litros) de Bonito Dashi *(consulte la página 144)*

SALSA
2 cucharadas de pasta de sésamo blanco (tahini)
4 cucharadas de azúcar
4 cucharaditas de mirin
4 cucharaditas de salsa de soja
4 cucharadas de vinagre de arroz

ACOMPAÑAMIENTOS
80 g de daikon *rallado*
4 cebolletas troceadas muy finas
shichimi *(polvo japonés de 7 especias)*

En un frío día de invierno, un plato rico en proteínas, servido muy caliente, aporta una maravillosa sensación al cuerpo y al alma. Los platos se guisan durante más tiempo, el sake se sirve caliente, e incluso el pescado tiene un mayor contenido en grasa y un mejor sabor. En la cocina japonesa existen varios estilos de cazuelas calientes, incluido el sukiyaki, *el* shabu-shabu *y el* mizutaki. *El sukiyaki se prepara en una cazuela de hierro especial, donde se cuece la ternera partida muy fina con distintas verduras, cuajada de alubias y* harusame *(fideos japoneses). El* shabu-shabu *se prepara en una cazuela de cobre especial en la que se cuece ternera partida muy fina y diferentes verduras en agua hirviendo. Se sirve con una salsa especial de sésamo blanco.* Mizutaki *significa literalmente «guiso hervido a fuego lento en agua».*

Las cazuelas calientes se preparan tradicionalmente en la mesa, utilizando una cocina de gas portátil o hibachi. *Este plato se coloca en un cuenco de barro para mantener el calor. Existen diversos tamaños de cuencos, desde los pequeños para una o dos personas, hasta los grandes para ocho personas.*

Hidrate los champiñones *shitake* secos en agua caliente durante 30 minutos, o hasta que los sombreretes estén blandos. Corte y deseche los troncos y reserve los sombreretes. Ponga a hervir un cazo con agua y añada el *harusame*. Cueza durante un minuto, escurra bien y reserve.

Para hacer la salsa, bata la pasta de sésamo, el azúcar, el *mirin*, la salsa de soja y el vinagre de arroz en un cuenco hasta que esté todo bien mezclado. Reparta la salsa entre los cuatro cuencos.

Coloque el *momen-dōfu*, el *harusame*, los champiñones *shitake*, el *takenoko*, el *kombu*, la ternera y el *shungiku* en cuatro cuencos pequeños de cerámica refractarios. Vierta el *dashi* en los cuatro cuencos. Coloque cada cuenco sobre un *hibachi* o estufa portátil, y llévelos a ebullición.

El plato debe servirse y comerse caliente, con la salsa y los acompañamientos a un lado.


五神
大吟醸
芳醇馥郁
入魂一滴
典雅繊細
五條酒造
清酒

CÓCTELES

Las bebidas alcohólicas se sirven a veces como aperitivo antes de una comida con objeto de estimular el apetito. En lugar del güisqui, coñac o champán que preceden a una comida de estilo occidental, lo que se sirve antes de una comida japonesa son bebidas alcohólicas de frutas, como ciruela, naranja o mandarina, en forma de sake. El tradicional uso de las frutas en dichas bebidas es un complemento perfecto para los alimentos japoneses, aunque están empezando a incorporarse nuevos ingredientes procedentes de otros países asiáticos y occidentales.

19 Cóctel de matcha y hierba de limón
抹茶とレモングラスのカクテル

19 Cóctel de champán con fresas
イチゴのシャンペン・カクテル

21 Sake de albaricoque
杏子酒

21 Sake de pomelo y mandarina
グレープフルーツと蜜柑酒

22 Sake, sake caliente, sake frío
酒



Cóctel de matcha y hierba de limón

抹茶とレモングラスのカクテル

PARA 4 PERSONAS
4 cucharaditas de polvo de matcha *(té verde)*
250 ml de midori
12 cubitos de hielo
1 tallo de hierba de limón de 10 cm de longitud

El midori *es un licor japonés con sabor a zumo de melón verde. Puede adquirirlo en cualquier tienda de licores.*

Con un pequeño batidor manual, mezcle el polvo de *matcha* y una cucharada de *midori* en un cuenco pequeño hasta que la *matcha* se disuelva.

Vierta la mezcla en una coctelera, añada el resto de *midori* y los cubitos de hielo, y agite. Cuélelo en cuatro copas de cóctel.

Corte el tallo de limón en cuatro trozos que utilizará para adornar el cóctel (como se indica en la fotografía).

Cóctel de champán con fresas

イチゴのシャンパン・カクテル

PARA 4 PERSONAS
8 fresas, arregladas
60 ml de jerez dulce
250 ml de champán, muy frío

Deshaga las fresas en una batidora y pase la pasta obtenida por un colador.

Agite la pasta de fresas y el jerez en una coctelera. Vierta la mezcla en copas de champán y añada el champán muy frío.



SAKE DE ALBARICOQUE

杏子酒

CANTIDAD: *380 ml*
180 g de albaricoques secos cortados por la mitad
70 g de azúcar
210 ml de sake (vino de arroz japonés)
hojas de menta para adornar

El período de fermentación del sake es de ocho a doce meses.

Mezcle los albaricoques secos, el azúcar y el sake en un recipiente hermético e introduzca la mezcla en el refrigerador. Agítela cada tres meses con la tapa puesta.

Transcurridos seis meses, los albaricoques cambiarán de color adquiriendo un tono marrón dorado. A partir de este momento, podrá empezar a beber el sake. Si lo deja reposar otros seis meses, el sabor obtenido será más maduro.

Cuele el sake de albaricoque, sírvalo muy frío en copas y adorne con hojas de menta (como a la izquierda de la fotografía).

SAKE DE POMELO Y MANDARINA

グレープフルーツと蜜柑酒

CANTIDAD: *380 ml*
210 ml de sake (vino de arroz japonés)
la cáscara de 2 mandarinas grandes
la cáscara de 1 pomelo grande
70 g de azúcar machacada
1 trozo de cáscara de mandarina (extra) o cáscara de pomelo (extra) para adornar

El período de fermentación del sake de cítricos es de seis meses.

Vierta el sake en un recipiente hermético, añada la cáscara y el azúcar. Métalo todo en el frigorífico y manténgalo de tres a seis meses. El sake mejora con el tiempo.

Cuele el sake y sírvalo en una copa con cáscara fresca (como puede apreciarse en la copa que está a la derecha en la fotografía).

SAKE
酒

El sake es una bebida alcohólica japonesa compuesta de tres ingredientes: arroz, levadura y agua. El sake y el sintoísmo guardan una estrecha relación desde tiempos inmemoriales (700 a. C.). Incluso hoy en día, cada nueva elaboración de sake se presenta a los dioses en barriles suntuosamente decorados como agradecimiento por la abundancia de la cosecha del año.

La elaboración del sake tiene lugar en muchas zonas de Japón. Las distintas calidades del arroz y el agua de cada región contribuyen a la aportación del sabor exclusivo que presenta el sake de cada fabricante. Además de estas diferencias, existen muchas variantes a causa de los distintos métodos de producción utilizados. El sabor del sake puede ser desde seco hasta muy dulce. *Kara-kuchi* es la denominación del saque seco y *ama-kuchi*, la del sake dulce.

Las cuatro principales variedades de sake son: *Junmai-shu, Ginjyō-shu, Honjyōzō-shu* y *Kizake*. *Junmai-shu* está elaborado de la forma más tradicional, sólo con arroz, agua y levadura. Es muy sabroso y su sabor dominante es el del arroz. *Ginjyō-shu* está considerado el mejor, aunque resulta costoso y difícil de encontrar dada su limitada fabricación. El *Ginjyō-shu* tiene un sabor dulce y un aroma afrutado y es preferible servirlo frío y ligeramente tibio. *Honjyōzō-shu* es un sake de sabor suave con alcohol añadido, que no debe sobrepasar el 25 por ciento del contenido alcohólico total.

El sake se sirve tradicionalmente con una comida o con cualquier tipo de alimentos, siendo los salados un buen acompañamiento para dicha bebida. El *tsumami* (selección de sabrosos bocados) acompaña frecuentemente a las bebidas previas a la comida. Tomado durante la comida, la elección de dulce o seco dependerá del gusto particular de cada persona, no de un requisito previo gastronómico. Hoy en día, los cócteles de sake de frutas han adquirido gran popularidad en los *izakaya* (pubs) japoneses.

Es costumbre beber el sake frío en verano o servido como aperitivo. Beber sake tibio es más habitual en invierno, pero se disfruta en cualquier época del año con una comida. El calentamiento del sake reduce el contenido alcohólico pero mejora su aroma y su sabor.





SAKE CALIENTE

Aunque los japoneses denominan «*sake* caliente» al sake tibio, la temperatura de calentamiento de esta bebida nunca es superior a 50 °C. Si desea preparar sake caliente, vierta sake en una *tokkuri* (pequeña botella para servir sake). Hierva agua en una cazuela e introduzca la *tokkuri* en el agua. Caliéntela hasta que el sake alcance entre 35 y 50 °C. Retire la *tokkuri* de la cazuela con un paño y seque el agua que ha quedado en el exterior del tokkuri. Sírvalo caliente en pequeñas tazas de sake *(ochoko)*.

SAKE FRÍO

El sake frío puede mantenerse a temperatura ambiente. No es necesario congelarlo en el refrigerador. En verano, el sake frío servido directamente en una copa pequeña o en una copa de licor es una bebida refrescante.





ENTRANTES

En el supuesto de que esté proyectando una fiesta con bebidas elaboradas, o preparando la invitación de unos amigos a una cena, deben ser ligeros, pero atractivos a la vista. Piense en sus invitados, en sus gustos particulares y en la ocasión. ¿Es una «fiesta de primavera», una «fiesta de celebración» o sólo una «fiesta de cuánto tiempo sin verte?» Los alimentos deben ayudar a establecer el estado de ánimo.

Dedique tiempo a preparar un preludio que ofrezca a los invitados una deliciosa expectativa de los platos principales. Los sabores, texturas y colores de los alimentos estarán complementados entre sí y con los platos que aparezcan a continuación.

Inspírese indagando cuáles son los alimentos de temporada que hay en el mercado. Siempre es mejor utilizar ingredientes en su máximo esplendor.

27 ERIZOS DE MAR AL VAPOR CON SAKE
うにの酒蒸し

29 RAÍZ DE LOTO Y TOMATES CON VINAGRETA SANSHŌ
蓮根とトマトの酢のもの

31 QUESO CHEDDAR CON PASTA UME Y NORI
チーズと海苔の重ね焼き

33 LANGOSTINOS GRANDES ENVUELTOS EN HARUSAME
海老水仙

35 TŌFU CON YUZU MISO
焼き豆腐

37 ESCABECHE DE SARDINAS AL ESTILO JAPONÉS
鰯の南蛮漬け

37 PESCADILLA FRITA EN ABUNDANTE ACEITE CON SHISO-UME
キスのゆかり揚げ



Erizos de mar al vapor con sake

El kinome, *hojas jóvenes espinosas de fresno, puede adquirirse en tiendas japonesas de alimentación en primavera. Tiene un sabor muy aromático, y es un aderezo muy popular.*

El takenoko *(brotes de bambú) fresco puede adquirirse en algunas tiendas de alimentación asiáticas y japonesas en primavera, y el* takenoko *precocinado fresco se vende envasado al vacío. Los brotes de bambú chinos con condimentos no son adecuados para la cocina japonesa; téngalo en cuenta antes de comprarlos. Pueden sustituirse por brotes de bambú chinos congelados sin condimentos.*

PARA 4 PERSONAS

4 champiñones shitake *secos*
4 erizos de mar completos con sus caparazones
100 g de takenoko *(brotes de bambú)*
4 cucharadas de sake (vino de arroz japonés)
4 ramitos de kinome *(hojas jóvenes de sanshō)*

SALSA

1 cucharada de mirin
4 cucharadas de salsa de soja

Hidrate los champiñones *shitake* secos sumergiéndolos en agua caliente hasta que los sombreretes estén blandos. Corte y deseche los troncos y reserve los sombreretes.

Para abrir los erizos de mar, introduzca la punta de un cuchillo en la parte inferior (donde no hay púas) y ábralos haciendo palanca. Procure no dañar los caparazones ya que los necesitará para presentar el plato. Retire suavemente las huevas amarillas con los dedos, resérvelas. Lave los caparazones bajo el grifo.

Pele el *takenoko* y cueza en agua hirviendo hasta que esté tierno. Escurra y corte. Rellene los caparazones de los erizos de mar con el *takenoko* cortado y los champiñones y rocíe con sake. Coloque encima las huevas.

Lleve agua a ebullición en una olla y coloque en su interior los caparazones rellenos que cocerán a fuego medio durante 20 minutos. Si ha comprado erizos de mar sin caparazones, cueza las huevas en tazas de té cubiertas con papel de aluminio, cueza el *takenoko* y los champiñones en una olla normal, y sírvalos en platos independientes.

Una vez listos, coloque los caparazones en platos de servir. Adórnelos con una ramita de *kinome* en cada uno.

Mezcle el *mirin* y la salsa de soja en un plato aparte y sírvalo a un lado como salsa.



Raíz de loto y tomates con vinagreta sanshō

蓮根とトマトの酢のもの

Puede adquirir la raíz de loto fresca en tiendas de alimentación asiáticas en invierno. El resto del año podrá sustituirla por raíz de loto cortada congelada. La sanshō *(pimienta montañesa japonesa) es distinta a la pimienta occidental: es picante, pero con un aroma herbáceo. Es más fácil encontrar* sanshō *molida que en semillas, pudiendo también utilizar ésta. En lugar de* sanshō *puede emplear hierba de limón, pero su efecto es muy distinto.*

PARA 4 PERSONAS

4 tiras de kombu *(alga marina)*
200 g de renkon (raíz de loto fresca) pelada y cortada muy fina
20 tomates rojos
12 hojas de lechuga (verdolaga de invierno)

VINAGRETA DE SANSHŌ

1 cucharada de sanshō
1 cucharada de mirin
1 taza (250 ml) de vinagre de arroz
$^{1}/_{3}$ de taza (80 ml) de agua
$^{1}/_{3}$ de taza (80 g) de azúcar

Para hacer la vinagreta de *sanshō*, combine y mezcle bien todos los ingredientes, removiendo hasta que el azúcar se disuelva. Reserve.

Cueza las tiras de *kombu* en agua hirviendo durante cinco minutos. Retire del agua y reserve.

Cueza el *renkon* en agua hirviendo durante dos minutos. Escúrralo.

Cueza los tomates en agua hirviendo durante 10-20 segundos e introdúzcalos a continuación en agua helada. Retire cuatro tomates y reserve. Retire y pele el resto de los tomates, desechando las pieles. Haga incisiones en la piel de los tomates pelados, formando cuartos, desde la parte inferior. Preste atención para no cortar la carne. Pele de nuevo las cuatro «alas» cortadas en la parte superior del tomate, pero deje cada ala atada en la parte superior. Coloque juntas las cuatro alas y átelas con una tira de *kombu*.

Adobe el *renkon* y todos los tomates de la vinagreta y téngalos en el frigorífico unos 40 minutos.

Coloque las hojas de lechuga como base de cuatro platos de servir, ponga encima cuatro tomates y una rodaja de *renkon* sobre éstos.

Coloque sobre el *renkon* un tomate atado con *kombu*, vierta la vinagreta de *sanshō* y sirva el plato helado.



Queso cheddar con pasta ume y nori

チーズと海苔の重ね焼き

Si no puede conseguir pasta de shiso-ume, *sustitúyalo por puré de* umeboshi *(ciruela adobada). Otras alternativas son sésamo negro asado mezclado con jengibre rallado, o* miso *blanco combinado con* mirin *o simplemente un poquito de polvo de* yuzu.

Caliente el horno a 180 °C.

PARA 4 PERSONAS

1 loncha de nori *cortada al mismo tamaño que el queso*
5 lonchas de queso cheddar (utilice lonchas preparadas)
8 cucharaditas de shiso-ume *(ciruela japonesa y pasta de* shiso*)*
8 cebolletas
4 aceitunas verdes rellenas

Coloque un cuadrado de *nori* sobre una tabla seca. Ponga una loncha de cheddar sobre la loncha de *nori*. Unte con un cuchillo dos cucharaditas de pasta de *shiso-ume* en el cheddar. Coloque encima otra loncha de *nori* y unte con dos cucharaditas de pasta de *shiso-ume*.

Continúe esta operación hasta utilizar la última loncha de queso y colocar la última loncha de *nori* encima. Con un cuchillo, corte en cuatro partes el montón formado.

Coloque las porciones en la plancha del horno. Ate cada montón con dos cebolletas, remetiendo los extremos debajo. Meta todo al horno precalentado y cuando el queso empiece a fundirse (no más de diez segundos), colóquelo en un plato de servir.

Ponga una aceituna encima de cada porción y sirva.



Langostinos grandes envueltos en harusame

Harusame significa literalmente «lluvia de primavera». Los tallarines harusame adquieren al cocer una transparencia similar a una luminosa cascada de lluvia primaveral. En esta receta, el color del langostino brilla a través del harusame.

PARA 4 PERSONAS

8 hojas de mitsuba *(trébol)*
8 langostinos grandes con cabezas y colas
150 g de ugo
100 g de harusame *(fideos japoneses)*
8 cebolletas (de 10 cm de longitud)

MEZCLA DE KIMIZU

2 yemas de huevo
1 cucharada de vinagre de arroz
1 cucharada de mirin

Para hacer la mezcla de *kimizu*, junte en un cuenco las yemas de huevo, el vinagre y el *mirin*. Reserve.

Ponga el *mitsuba* en agua hirviendo hasta que se ablande. Escúrralo y páselo por agua fría unos segundos. Escúrralo de nuevo y reserve.

Corte el *harusame* de manera que quede un poco más corto que los langostinos. Cueza el *harusame* en agua hirviendo a fuego medio removiendo de vez en cuando con unos palillos o un tenedor hasta que esté transparente. Escúrralos y enfríelos bajo el grifo. De nuevo escúrralos bien. Extienda una banda de *harusame* de cinco centímetros de ancho sobre una tabla (deberá utilizar una octava parte del *harusame*). Coloque un langostino sobre el *harusame*. Envuelva el langostino con el *harusame* y ate ambos extremos con las cebolletas. Repita la operación con el resto de los langostinos y el *harusame*.

Limpie y lave las cabezas de los langostinos. Séquelas bien con papel de cocina. Ponga un puñado de *ugo* en cada cuenco y coloque dos langostinos envueltos en *harusame* y dos cabezas de langostinos. Introduzca un poco de *mitsuba* en cada montón de *harusame*.

Sirva con la mezcla de *kimizu*.



TŌFU CON YUZU MISO

焼き豆腐

La textura del momen-dōfu *es más firme que la de otras variedades de* tōfu, *siendo ideal para cocer y asar. Se presenta en un bloque completo o en un paquete en pequeños bloques. Para esta receta, sería necesario el paquete en pequeños bloques. El* yuzu miso *está compuesto de cáscara de* miso *y* yuzu *(cítricos japoneses). Esta pasta de soja tiene un sabor dulce y es adecuada para salsas y aliños delicados.*

PARA 4 PERSONAS

300 g de momen-dōfu
(cuajada de alubias sólida)
agua helada
8 hojas de espinacas
8 ramitos de kinome
(hojas jóvenes de sanshō*) o* kaiware-daikon
(brote de daikon*) o berros para decorar*

SALSA

1/4 de taza (60 ml) de yuzu miso*
1 cucharada de mirin

Corte el *tōfu* en 8 trozos cuadrados de unos cinco centímetros. Ponga a hervir en un cazo un poco de agua con sal e introduzca el *tōfu*. Una vez hervido, sáquelo del cazo y póngalo en agua helada. Escúrralo bien.

Para hacer la salsa, mezcle bien en un cuenco el *yuzu miso* y el *mirin*.

Hierva las hojas de las espinacas en un poco de agua con sal. Escurra y ponga en agua fría. Escurra de nuevo y elimine el exceso de agua.

Para servir, coloque un cuadrado de *tōfu* en cada plato con una fina capa de espinacas. Coloque encima otro trozo de *tōfu*. Caliente la punta de una brocheta de acero y queme la parte superior del *tōfu* formando un dibujo ajedrezado.

Coloque en cada trozo dos ramitos de *kinome*. Ponga un poco de salsa al lado del *tōfu* y sirva.

* Puede reemplazar el *yuzu miso* por la mezcla de una cucharadita de semillas de sésamo negro asadas y 1/4 de taza (60 ml) de *miso* blanco, mezclado en un *suribachi* o en un mortero.



Escabeche de sardinas al estilo japonés

PARA 4 PERSONAS

1/2 taza (125 g) de katakuriko *(fécula de patata) o fécula de avena*
8 sardinas enteras
4 tazas (1 litro) de aceite vegetal par freír
1 cebolla cortada
1 cucharada de semillas de sésamo blanco asado
4 chiles rojos secos (enteros)
4 pares de palillos o mondadientes, a modo de brochetas

MEZCLA DE VINAGRE

1/4 de taza (60 g) de azúcar
1 taza (250 ml) de vinagre de arroz
1 cucharada de aceite de sésamo

En esta receta puede utilizar anchoas o arenques en lugar de sardinas.

Para preparar la mezcla de vinagre, mezcle en un recipiente el azúcar, el vinagre de arroz y el aceite de sésamo y bata todo hasta formar una pasta homogénea y el azúcar esté disuelto. Reboce las sardinas en el *katakuriko* y colóquelas sobre papel de cocina durante cinco minutos.

Caliente el aceite en una sartén honda o manténgalo a fuego medio hasta que alcance 180 °C. Compruebe la temperatura con una miga de pan: cuando ésta cruja y flote en la superficie, el aceite estará bastante caliente. Fría las sardinas hasta que adquieran un color dorado. Escúrralas en papel de cocina.

Mezcle las sardinas con la salsa de vinagre. Añada la cebolla partida, las semillas de sésamo y los chiles. Deje enfriar 30 minutos. Ate los extremos de las agujas de pino y ensarte las sardinas de dos en dos. Sirva como se indica en la fotografía, dos sardinas por persona.

Pescadilla frita en abundante aceite con shiso-ume

PARA 4 PERSONAS

4 filetes de pescadilla (360 g de peso total), con piel
1 cucharada de sake
2 cucharadas de katakuriko *(fécula de patata)*
200 ml de aceite vegetal para freír
100 g de shiso-ume *(pasta de ciruela japonesa y* shiso*)*
2 cucharadas de yukari

El yukari, *albahaca japonesa «roja» (es realmente púrpura), puede adquirirse en algunas tiendas de alimentación asiáticas y japonesas. Deben hacerse unos 90 g de pescado por persona.*

Limpie a conciencia los filetes y retire todas las espinas con unas pinzas. Corte los filetes en trozos y rocíe con sake.

Coloque el *katakuriko* en una bandeja y reboce el pescado.

Caliente el aceite en una sartén honda y fría el pescado hasta que adquiera un color dorado. Escúrralo bien colocándolo sobre papel de cocina.

Ponga el *shiso-ume* en un cuenco y añada el pescado, removiendo para que se impregne. Prepare el pescado en platos de servir y rocíelo con *yukari*. Sírvalo caliente.





SOPAS

Los productos lácteos, como la leche y la nata, son de escasa utilización en las sopas tradicionales japonesas, siendo el pescado, los langostinos, el *kombu* (alga marina), los champiñones *shītake* y los cebollinos los ingredientes más comunes para condimentar las sopas. La inclusión de productos como el *tōfu* o verduras especialmente cortadas confiere a las sopas un carácter indiscutiblemente japonés. A diferencia de las sopas occidentales, habitualmente de larga elaboración y con multitud de ingredientes mezclados, las sopas japonesas cuecen poco y no deben hervir. Por añadidura, se sirven como parte de la comida principal, nunca antes.

Las sopas se dividen más o menos en tres grupos: sopa clara, sopa de *miso* y otras (como la sopa fría con verduras coladas y sopas más espesas con caldo de pollo o de cerdo).

41 SOPA FRÍA DE GUISANTES CON FLOR DE DAIKON

43 SOPA DE MELÓN VERDE DE INVIERNO CON PASTEL DE PESCADO

45 SOPA DE MISO CON TŌFU Y CHAMPIÑONES SHĪTAKE

45 SOPA DE MISO CON LOMO DE CERDO Y VERDURAS DE TEMPORADA



Sopa fría de guisantes verdes con flor de daikon

冷製グリーンピースと大根の花

PARA 4 PERSONAS

1 daikon *de tamaño mediano pelado y cortado en un trozo alargado*
2 tazas (500 ml) de agua caliente
2 pastillas de caldo de pollo o de verduras
2 cucharadas de mirin
1 taza (150 g) de guisantes verdes frescos o congelados
½ taza (120 ml) de nata batida
1 ración de huevo Mimosa (consulte la página 147)
1 cucharadita de tobikko *(huevas de pez volador)*

Esta sopa es muy apropiada para el verano.

Corte el *daikon* en cuatro trozos iguales de un grosor inferior a 2,5 centímetros. Corte los trozos con un molde en forma de flor (también sirve un molde redondo o en forma de estrella).

Introduzca las pastillas de caldo en una cazuela con agua caliente y remueva con una espátula hasta que las pastillas se disuelvan. Añada el *daikon* y hierva durante 15 minutos o hasta que esté blando. Apague el fuego, introduzca el *daikon* y el caldo en el frigorífico.

Espolvoree el *mirin* sobre los guisantes en un cuenco y mezcle. Ponga a hervir un poco de agua en una cazuela, añada los guisantes y cueza hasta que estén blandos. Escurra y enfríe los guisantes bajo el grifo. Utilice una batidora para transformarlo en puré. Pase el puré por un colador para conseguir una textura más suave.

Coloque el puré en un cuenco y añada la nata. Mezcle bien con una espátula y enfríe en el frigorífico.

Sirva en cuencos individuales. Coloque la flor de *daikon* en el centro y añada encima un poco de huevo Mimosa y *tobikko*.



Sopa de melón verde de invierno con pastel de pescado

冬瓜とすり身のお吸いもの

El melón verde de invierno pertenece a la familia de los calabacines y no es un «melón» propiamente dicho. Su forma es gruesa y alargada y tiene carne blanca rodeada de piel verde. La pasta de pescado puede adquirirse fresca o congelada en tiendas de comestibles japonesas o asiáticas. La pasta de pescado japonesa es la más apropiada para la cocina japonesa, aunque su precio es superior al de otras.

PARA 4 PERSONAS

½ zanahoria
200 g de pasta de pescado
2 yemas de huevo
1 cucharada de katakuriko
(fécula de patata)
1 pizca de sal
200 g de melón de invierno, sin pelar
1 cucharada de yuzu
(limón japonés, seco o congelado)

SOPA

4 tazas (1 litro) de katsuo dashi
(consulte la página 144)
1 cucharada de mirin
1 cucharada de salsa de soja

Con un cortador de verduras, corte la zanahoria en la forma que desee. Corte rodajas finas y hierva en agua hasta que esté blanda. Reserve.

Ponga la pasta de pescado en un cuenco y mezcle con las yemas de huevo. Añada el *katakuriko* y la sal y mezcle de nuevo. Divida en cuatro partes iguales. Prepare rollos pequeños en forma de salchicha (de 3 x 5 centímetros), formando cuatro pastelitos de pescado.

Corte el melón por la mitad en sentido longitudinal. Coloque la parte cortada bocabajo sobre una tabla y corte el melón en rodajas en sentido transversal, sin quitar la piel. Coloque entre cinco y siete rodajas de melón ligeramente superpuestas. Envuelva el pastel de pescado con las rodajas. Repita la misma operación con el resto de las rodajas de melón y los pasteles de pescado.

Ponga agua en una olla exprés y lleve a ebullición. Coloque en la olla los pasteles de pescado envueltos y ponga encima de cada uno un poco de *yuzu*. Cueza al vapor a fuego medio durante 20 minutos o hasta que la piel del melón adquiera un color verde más intenso. Mezcle todos los ingredientes de la sopa en una cazuela y lleve a ebullición.

A la hora de servir, coloque en cuencos de sopa los pasteles de pescado envueltos, con la parte de unión hacia abajo. Adorne con la zanahoria cortada y sirva caliente.



Sopa de miso con tōfu y champiñones shītake

豆腐と椎茸の味噌汁

PARA 4 PERSONAS

4 champiñones shītake
2 ½ tazas (625 ml) de Katsuo Dashi
(consulte la página 144)
2 cucharadas de miso *blanco*
2 cucharadas de miso *rojo*
1 cucharada de mirin
150 g de kinugoshi-dōfu *(tōfu suave)*
1 cebollino entero, troceado muy fino
1 cucharadita de shichimi *(polvo japonés de 7 especias)*

Mantenga los champiñones *shitake* secos en agua fría durante 30 minutos o hasta que los sombreretes estén blandos. Corte y deseche los troncos y reserve los sombreretes.

Coloque el *dashi* y los champiñones en una cazuela y hierva a fuego lento. Entretanto, mezcle en un cuenco el *miso* blanco, el *miso* rojo y el *mirin*. Añada el *miso* al *dashi* y los champiñones, y cueza a fuego lento hasta que se disuelvan. Procure que no hierva ya que la sopa perderá su *umami* (exquisitez).

Corte el *tōfu* en cuadrados de un cntímetro y añada a la sopa. Hierva a fuego lento hasta que esté caliente sin remover. Apague el fuego y vierta la sopa en cuencos. Añada los cebollinos cortados como se ve en la fotografía y sirva caliente con *shichimi.*

Sopa de miso con lomo de cerdo y verduras de temporada

豚汁

PARA 4 PERSONAS

4 zanahorias holandesas
4 nabos jóvenes
100 g de calabaza japonesa
6 tazas (1,5 litros) de agua
200 g de lomo de cerdo cortado muy fino
4 cucharadas de miso *blanco*
1 cucharada de mirin
3 cebollinos, sólo la parte verde, cortados muy finos
1 cucharadita de shichimi *(polvo japonés de 7 especias)*

La sopa de miso se sirve tradicionalmente en pequeños cuencos de borde fino. El comensal agarrará el cuenco con ambas manos, bebiendo directamente de él, sin utilizar cuchara.

Pele y prepare las zanahorias y los nabos (consulte la página 151). Corte la calabaza en cuatro trozos y deseche las semillas. Con un cortador de verduras en forma de hoja, corte cada trozo en forma de hoja. Si no dispone de un cortador, utilice un cuchillo pequeño para esta operación (consulte la página 151).

Lleve el agua a ebullición en una cazuela. Baje el fuego, añada el cerdo y cueza a fuego lento durante 30 minutos. Añada las verduras a la sopa y mantenga a fuego medio, retirando la espuma de vez en cuando.

Mezcle el *miso* blanco y el *mirin* en un cuenco pequeño. Cuando las verduras estén blandas, baje el fuego, añada el *miso* y el *mirin* y remueva para disolverlos. Si prefiere *miso* más salado, añada más *miso*. Apague el fuego, coloque las verduras y el cerdo en cuencos individuales y vierta la sopa. Añada los cebollinos y sirva caliente con el *shichimi* a un lado.





SASHIMI

Sashimi significa «pescado crudo cortado». Pese a ser un plato sencillo de preparar dado que no necesita cocción, hay que prestar mucha atención para seleccionar un pescado que sea fresco. Ya que la frescura del pescado es un punto fundamental, merece la pena contar con los servicios de un pescadero profesional a la hora de elegirlo. Hoy en día, los pescaderos conocen a la perfección los requisitos del sashimi. Los pescados blancos son los más adecuados en las épocas invernales.

Una buena idea es llevar una nevera portátil al comprar pescado para hacer sashimi. Guarde el pescado en el frigorífico, cubierto con papel transparente. Lo mejor es comerlo el mismo día de la compra.

A la hora de cortarlo, utilice una tabla de cortar bien lavada y desinfectada, si puede ser, a la luz del sol para eliminar todas las bacterias. Es preciso un cuchillo afilado para el corte, lo que evitará que se quiebre la textura de la carne.

La salsa de soja con *wasabi* es el acompañamiento ideal, siendo buenos condimentos adicionales el *daikon* o jengibre rallado. También puede utilizar vinagre con salsa de soja y mostaza caliente. Consulte «La compra de pescado para Sashimi», en la página 141, antes de ir a la pescadería.

49 COMBINACIÓN DE SASHIMI CON HIELO

51 SASHIMI DE ATÚN Y SALMÓN

53 SASHIMI DE CALAMARES

55 SASHIMI DE COLA DE LANGOSTA CON ROLLOS DE ATÚN



Combinación de sashimi con hielo

刺身盛り合わせ

PARA 4 PERSONAS

1 ración de daikon *troceado (consulte la página 152)*
1 daikon *de 10 cm de largo como mínimo (aproximadamente 150 g), pelado*
80 g de remolacha
1 trozo de 250 g de atún de calidad o bonito para sashimi, sin piel
4 trozos de kombu *(alga marina), de 10 x 2,5 cm*
160 g de salmón de calidad para sashimi
2 calamares pequeños en juliana (consulte la página 150)
cubitos de hielo
4 trozos de pepino (consulte la página 151)
4 langostinos de tamaño mediano, cocidos y pelados

ACOMPAÑAMIENTOS

salsa de soja
wasabi

Pele el *daikon* y corte un cilindro de diez centímetros Con un pelador, corte cuatro cintas de unos 10 x 2,5 cm a lo largo del trozo de *daikon*. Cubra y reserve en el frigorífico hasta que sea necesario.

Recorte la parte superior e inferior de la remolacha y pélela. Sujétela con una mano y utilice el pelador, o ponga el filo de un cuchillo en sentido vertical sobre la remolacha y descienda con un movimiento de sierra, para «pelar» una loncha continua de remolacha de grosor uniforme. Enrolle un poco la loncha sin romperla y córtela en juliana. Introduzca en agua fría durante 15 minutos y escurra. Repita dos veces esta operación para eliminar parte del color intenso de la remolacha.

Corte el atún en cuatro trozos cuadrados de 2,5 centímetros. Ponga el *kombu* en una cazuela con agua, llévela a ebullición y cueza durante diez minutos o hasta que el *kombu* esté blando. Retire de la cazuela y colóquelo sobre una tabla de cortar. Séquelo y, si es necesario, córtelo en rectángulos de 10 x 2,5 cm. Coloque un rectángulo de *kombu* en la tabla y ponga un trozo de atún encima en un extremo. Enrolle el *kombu*. Ponga una cinta de *daikon* en la tabla. Coloque el rollo de *kombu* con el atún dentro sobre la cinta de *daikon*. Enrolle. Repita la operación hasta hacer cuatro rollos.

Corte ocho rodajas para sashimi de salmón según el método *sogi-zukuri* (consulte la página 149). Retire y limpie bien las cabezas de los langostinos, dejando las colas. Prepare los calamares siguiendo el método básico de la página 150.

Escurra del *daikon* troceado y la remolacha en juliana. Coloque cubos de hielo en cada cuenco y ponga encima una estera de bambú o una tela metálica para que los ingredientes no absorban el agua.

Corte cada rollo de atún por la mitad en sentido transversal, es decir, ocho trozos en total. Coloque dos trozos de rollo de atún en cada cuenco. Ponga dos rodajas de salmón, un cuarto de los calamares y un trozo de pepino en cada cuenco, y adorne con una cabeza de langostino en el centro. Ponga las verduras en juliana encima.

Sirva inmediatamente con la salsa de soja y el *wasabi*.



Sashimi de atún y salmón

マグロとサーモンの刺身

Este plato clásico reúne la frescura de los ingredientes, la elegancia de la presentación y la técnica precisa necesaria para el sashimi.

PARA 4 PERSONAS

1 ración de daikon *troceado (consulte la página 152)*
2 pepinos libaneses de tamaño mediano
320 g de filete de salmón de calidad para sashimi, sin piel
320 g de filete de atún de calidad o bonito para sashimi, sin piel
4 ramitos de bambú
4 flores comestibles pequeñas como decoración (por ejemplo, flores de manzana)

ACOMPAÑAMIENTOS

salsa de soja
wasabi

Prepare el *daikon* siguiendo las instrucciones de la página 152. Pele con cuidado la piel del pepino de igual manera que hizo con el *daikon*. Deseche la carne o resérvela para otro plato. Enrolle la piel de los pepinos sin romperlas y córtelas en juliana. Introduzca en agua fría hasta que las necesite.

Pase los dedos por los filetes para buscar las espinas. Retire todas con unas pinzas. Con un cuchillo para filetear o para sashimi, corte los filetes en rodajas al estilo *hiki-zukuri* (consulte la página 149).

El total de trozos de sashimi será de 16.

Escurra el *daikon* y el pepino y repártalos entre los platos. Ponga encima de cada uno tres o cuatro trozos de sashimi. Adorne con ramitos de bambú y flores. Sirva con salsa de soja y *wasabi*.

Para comerlo, ponga un poco de *wasabi* sobre un trozo de pescado y suméjalo en la salsa de soja, o coloque el *wasabi* en la salsa de soja y sumerja el sashami en la salsa.



SASHIMI DE CALAMARES

いかの糸造り

El kuzu puede adquirirse en tiendas de alimentación japonesas. Puede sustituirlo por fécula de patata. Los calamares quedan muy tiernos cocinados de esta manera.

PARA 4 PERSONAS

2 cucharaditas de kuzu *(fécula)*
1 taza (250 ml) de agua
2 trozos de piel de pepino, de 20 cm de largo
4 calamares, de 150 g cada uno, limpios (consulte la página 150)
4 tiras de salmón de 10 cm de largo
4 porciones de lima

SALSA

4 pieles pequeñas de pepino en forma de hoja
4 trozos pequeños de zanahorias en forma de hoja
4 cucharaditas de wasabi *en polvo*
2 cucharadas de salsa de soja

Mezcle el *kuzu* con agua en una cazuela y cueza a fuego lento batiendo al mismo tiempo. Retire la cazuela del fuego justo antes de que empiece a hervir. Déjela enfriar a temperatura ambiente hasta que la mezcla esté tibia.

Mientras tanto, parta los pepinos por la mitad y córtelos en trocitos pequeños formando una hilera. Necesitará cuatro hileras de unos diez centímetros de longitud cada una. Prepare los calamares siguiendo las instrucciones de la página 150. Ponga los calamares limpios sobre una tabla y, con un cuchillo de filetear, córtelos en juliana en cintas muy delgadas, aproximadamente del grosor de un fideo.

Divida los calamares juliana en cuatro partes y colóquelos en cada plato. Ponga encima una tira de salmón y una hilera de pepino (puede mezclarlos como se ve en la fotografía si lo desea). Vierta el *kuzu* sobre los calamares y adorne con lima fresca. Sirva con la salsa a un lado.

Para preparar la salsa, utilice un cortador (o cuchillo) en forma de hoja y corte cuatro «hojas» de piel de pepino, siguiendo las instrucciones de la página 151. Corte cuatro hojas de zanahoria de igual manera y cuatro hojas de *wasabi*. Le resultará más fácil si utiliza *wasabi* en polvo mezclado con unas gotas de agua, en lugar de *wasabi* en tubo.

Coloque una hoja de *wasabi* sobre cada hoja de zanahoria y una hoja de pepino encima. Coloque cada montón en el centro de un plato pequeño de salsa.

Como alternativa, a modo de acompañamiento más sencillo para los calamares, prepare una salsa mezclando el zumo de una lima con la salsa de soja y el *wasabi*.



Sashimi de cola de langosta con rollos de atún

ロブスター刺身

Para esta receta, es mejor comprar una langosta viva, lo que garantiza su frescura y calidad.

PARA 4 PERSONAS

2 langostas de 600 g
1 ración de daikon *cortado en tiras (consulte la página 152)*
80 g de ugo *(alga marina salada)*
4 rodajas de lima, cortadas por la mitad
8 hojas no comestibles de adorno

ROLLOS DE ATÚN

media hoja de nori
2 trozos de atún de 1 x 5 cm

MEZCLA DE WASABI Y SALSA DE SOJA

4 cucharadas de mirin
4 cucharadas de salsa de soja
1 cucharadita de wasabi

Ponga la langosta en el congelador durante diez minutos para que se adormezca. Colóquela a continuación sobre una tabla. Corte la cabeza con un cuchillo. Ponga la cola sobre la tabla boca arriba. Corte el caparazón del vientre y retire, dejando unida la cola. Saque la carne e introdúzcala en agua helada hasta que encoja y se endurezca un poco.

Corte el *daikon* en tiras siguiendo las instrucciones de la página 152.

Preparación de los rollos de atún: corte el *nori* para formar dos cuadrados de diez centímetros aproximadamente. Coloque un trozo de *nori* sobre una tabla (no es necesario utilizar un *sudare*). Extienda una tira de atún en el borde inferior, y a continuación enrolle. Humedezca el *nori* con un dedo mojado para cerrar los bordes. Corte en tres trozos. Repita la operación con la otra mitad de la hoja de *nori* y la tira de atún.

Preparación de la mezcla de *wasabi* y salsa de soja: ponga todos los ingredientes en un cuenco y mezcle bien.

Coloque la carne de la langosta en una tabla y corte en trozos de *sashimi* mediante la técnica de *hiki-zukuri* (consulte la página 149). Los trozos que corte serán más gruesos hacia la cola que hacia la cabeza.

Coloque el caparazón de cada langosta boca arriba sobre una capa de *ugo*, *daikon* y cuatro hojas no comestibles. No es necesario cocer el caparazón de la langosta. Introduzca la carne de la langosta en el caparazón y coloque rodajas de lima a intervalos de tres centímetros. Ponga encima los rollos de atún, con el corte boca arriba y sirva con la mezcla de *wasabi* y salsa de soja.

Cada langosta es para dos personas.





GUISOS

Tradicionalmente, los guisos japoneses sólo contienen verduras, aunque en ocasiones se añada pollo y marisco, lo cual se debe a la influencia del budismo y su doctrina respecto a la vida animal. Sin embargo, actualmente son de uso común la ternera y el cerdo.

En la preparación de los guisos se persiguen dos objetivos. El primero es la armonía del paladar a través de un extenso abanico de ingredientes y el énfasis en los distintos sabores de cada uno de dichos ingredientes. El segundo es el equilibrio visual, incluida la conservación de la forma original de los ingredientes. Estos ingredientes, el estilo de cocción y la presentación se complementan y son representativos de la temporada.

Existen dos tipos principales de guisos. Uno es el estilo *takiawase*, en el que se preparan más de dos ingredientes por separado en distintos recipientes, sirviéndose juntos en un plato, por ejemplo, el «Guiso de verduras de temporada *fuki-yose*». Otro es el estilo *nimono*, en el que se cocinan todos los ingredientes juntos a la vez, por ejemplo, «Cerdo caldoso cortado en cuadrados».

Los condimentos primarios que se emplean en los guisos japoneses son: sal, salsa de soja, *dashi* y *mirin*, que «suavizan» los sabores y confieren un ligero brillo a la superficie de las verduras.

Aunque en un guiso las porciones son más pequeñas en la cocina japonesa que en la occidental, éste se considera un plato principal, no de acompañamiento.

59 GUISO DE VERDURAS DE TEMPORADA FUKI-YOSE
吹き寄せ煮

61 MARMITA DE OREJA DE MAR
あわびの貝釜

63 CERDO CALDOSO CORTADO EN CUADRADOS
豚の角煮



Guiso de verduras de temporada fuki-yose

吹き寄せ煮

No son adecuadas para esta receta las verduras que se deshacen una vez cocinadas (como las patatas). El característico color de la calabaza es una opción muy atractiva, sin retirar la piel para que la carne mantenga su forma.

PARA 4 PERSONAS

4 nabos jóvenes
4 zanahorias jóvenes
4 trozos de calabaza, con una superficie de 5 x 6 cm cada una (con piel)
8 trozos de zanahoria momiji*, en forma de hoja de arce, (consulte la página 151)*
8 puntas de espárragos
4 champiñones shitake *frescos o congelados*
60 g de champiñones enoki *frescos*
60 g de champiñones shimeji

DASHI

5 tazas (1,25 l) de katsuo dashi *(consulte la página 144)*
1/4 taza (60 ml) de salsa de soja ligera
1 cucharada de mirin
4 cucharadas de azúcar

Caliente el *katsuo dashi* en una cazuela a fuego lento. Añada la salsa de soja, el *mirin* y el azúcar, y mezcle bien. Reserve.

Con un cuchillo pequeño, pele los nabos desde el tallo hasta la parte inferior manteniendo la forma redonda (consulte «Técnicas de preparación de verduras», página 151). Pele y corte las zanahorias dejando unido un centímetro del tallo.

Con un cuchillo pequeño, recorte el nabo en forma de hoja. Corte la carne a un centímetro de espesor dejando la piel. Con la punta del cuchillo y presionando un poco, dibuje perfiles de formas pequeñas en la superficie de la piel. No horade la carne. Retire la piel de las zonas perfiladas, dejando la piel en las zonas que rodean a las formas. De este modo formará un curioso dibujo en la hoja.

Ponga los nabos, las «hojas» de las zanahorias, las zanahorias y las «hojas» de los nabos en una cazuela y cubra todo con agua. Cueza a fuego medio hasta que las verduras estén tiernas y a continuación escurra.

Introduzca las verduras cocidas en el *dashi*, ponga la cazuela en el fuego y hierva a fuego lento durante cinco minutos. Añada una pizca de sal, los espárragos y los champiñones *shitake* y cueza a fuego lento otros cinco minutos sin remover.

Antes de retirar la cazuela del fuego, añada los champiñones *enoki* y *shimeji*. Reparta las verduras entre los cuencos, vierta el *dashi* y sirva.



Marmita de oreja de mar

あわびの貝釜

Este plato se prepara normalmente en la mesa, en presencia de los comensales, sobre un hibachi (un quemador de carbón de madera, bronce, hierro, latón, cobre o porcelana). Si no cuenta con un hibachi, puede hacer la oreja de mar en una rejilla metálica sobre el fuego, por ejemplo, un infiernillo. Entre la llama y la rejilla debe haber una holgura de diez centímetos.

PARA 4 PERSONAS

4 rodajas de daikon *de 0,5 cm de espesor*
8 rodajas de zanahoria de 0,5 cm de espesor
4 tazas (1 litro) de kombu dashi *(consulte la página 144)*
1 cucharada de sal
4 orejas de mar frescas con sus conchas, de 150 g cada una
4 hojas de kombu *(alga marina) en forma de cuadrado de 5 cm cada lado*
100 g de miso *blanco*
2 cucharadas de salsa de soja
2 cucharadas de mirin

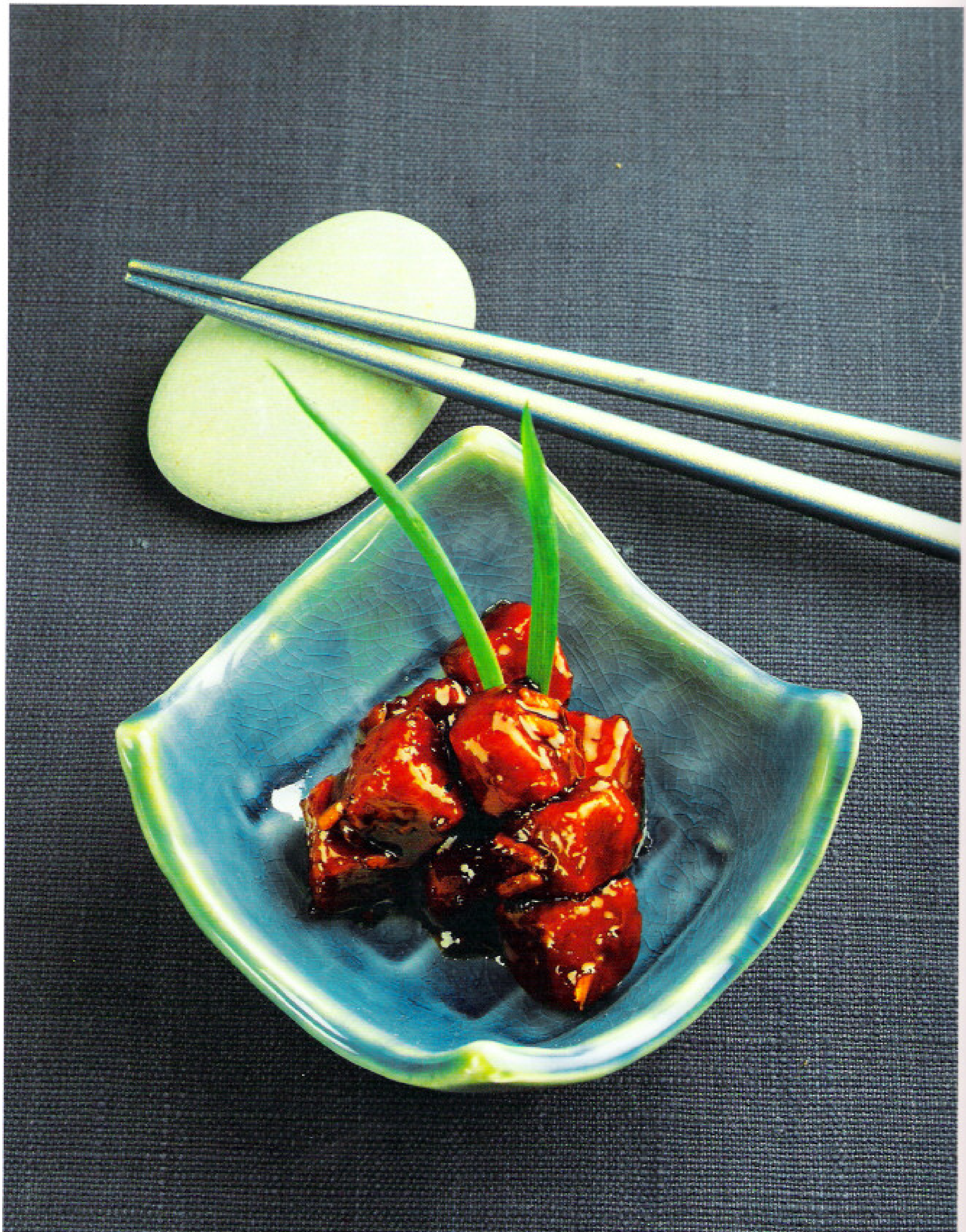
Con un cortador de verduras en forma de flor, corte el *daikon* y las rodajas de zanahoria en forma de flor.

Ponga en una cazuela el *dashi*, el *daikon* y las zanahorias, y cueza a fuego medio hasta que las verduras estén tiernas. Escurra las verduras y reserve el caldo.

Rocíe la oreja de mar con sal y deje transcurrir diez minutos para que la carne se tense y surja el sabor. Lave la oreja de mar bajo el grifo y seque con un paño. Introduzca un cuchillo para mantequilla entre la carne y el caparazón, y retire la carne. Coloque la oreja de mar sobre una tabla y corte la carne en ángulo con un cuchillo afilado.

Ponga una hoja de *kombu* dentro de cada caparazón. Coloque la carne de oreja de mar cortada sobre el *kombu* y ponga encima una rodaja de zanahoria y de *daikon*. Añada el *miso* y la salsa de soja al *dashi* y remueva hasta que el *miso* se disuelva. Vierta el *dashi* en cada caparazón y a continuación espolvoree el *mirin*.

Caliente cuatro *hibachi* pequeños. Coloque una rejilla metálica sobre cada *hibachi* y ponga encima los caparazones para que se hagan durante 10 o 15 minutos. Cuando el líquido hierva, el guiso estará listo para comer. Sirva en los *hibachis*, manteniéndolos a fuego lento.



Cerdo caldoso cortado en cuadrados

豚の角煮

PARA 4 PERSONAS
400 g de cerdo cortado en cuadrados de 2,5 cm de lado
1 cucharada de sake
4 cucharadas de katakuriko *(fécula de patata)*
300 ml de aceite vegetal
4 cucharadas de salsa de soja
⅓ taza (90 ml) de agua
2 cucharadas de azúcar de mesa
1 trozo de jengibre de 5 cm rallado
3 dientes de ajo, machacados
1 cucharada de mirin
4 tallos de cebolletas, cortados en diagonal con una longitud de 5 cm

En esta receta, el cerdo puede sustituirse por muslo de pollo o cordero.

Coloque el cerdo en un cuenco, añada el *sake* y mezcle. Rocíe el cerdo con *katakuriko* y mezcle.

Caliente el aceite en una cazuela hasta 180 °C. Para comprobar la temperatura del aceite, introduzca un trozo de ajo. Si el ajo flota en la superficie, el aceite está listo para freír. Fría el cerdo y a continuación escúrralo bien colocándolo sobre papel de cocina.

Mezcle en una cazuela la salsa de soja, el agua, el azúcar, el jengibre y el ajo y lleve a ebullición a fuego medio. Añada el cerdo y cueza a fuego lento hasta que se reduzca la salsa y adquiera un aspecto compacto. Antes de retirar el guiso del fuego, añada el *mirin* y revuelva para mezclarlo bien. Retire el cerdo del fuego, adorne con las cebolletas y sírvalo caliente.





PESCADOS A LA PARRILLA

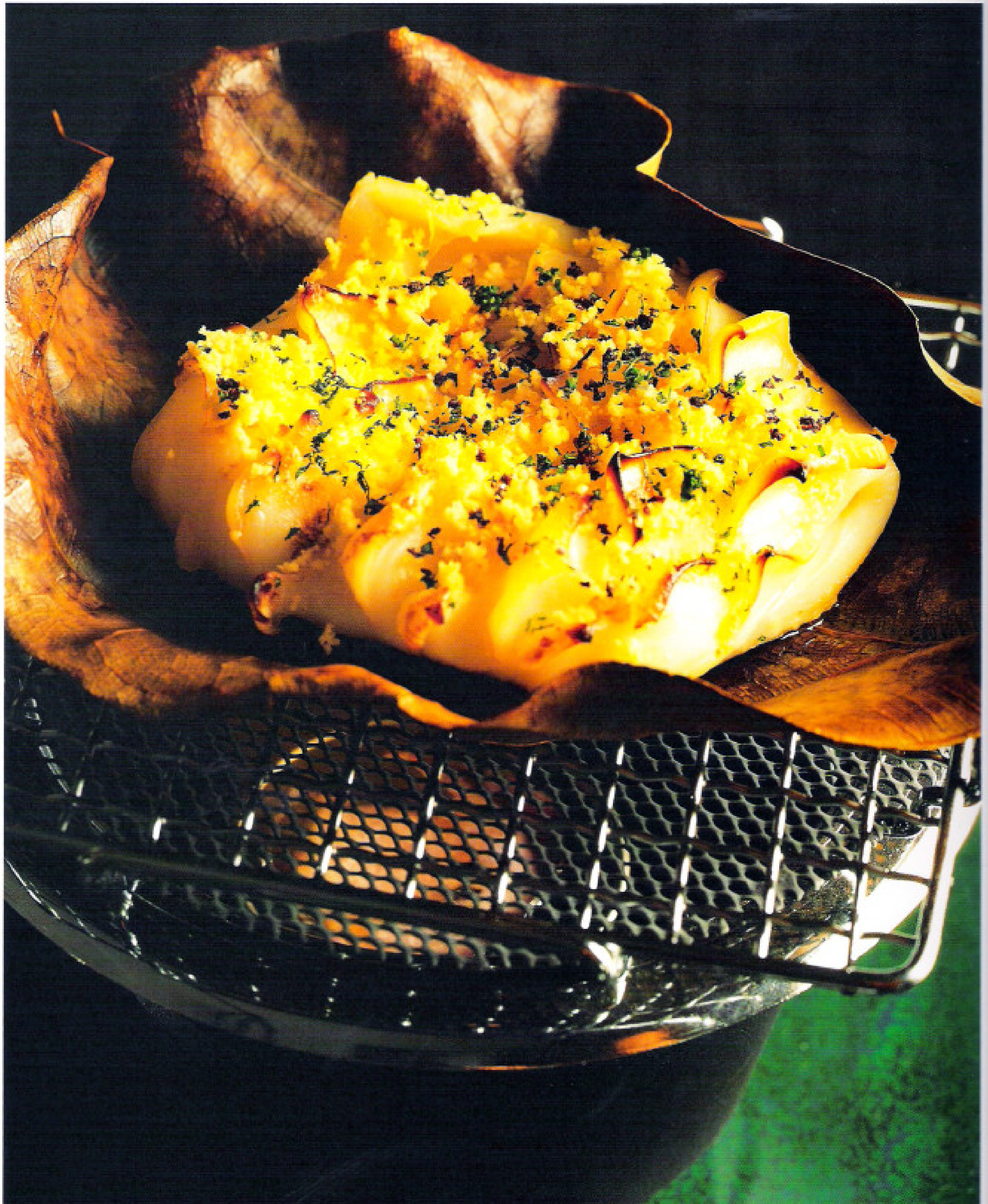
Asar a la parrilla significa guisar directamente encima o debajo del fuego, algo que puede resultar difícil de controlar debido a la desigualdad de los conductos caloríficos. Con siglos de experiencia a sus espaldas, los chefs japoneses son verdaderos expertos a la hora de considerar cuándo hay que cocinar cada tipo de ingrediente. Por ejemplo, si desea cocinar bien el pescado, deberá tener en cuenta la textura de la carne, el contenido de grasa y la frescura del mismo. El pescado de carne seca es más fácil de hacer que el de carne esponjosa, y su cocción se lleva a cabo a fuego más lento. Para sacar el mejor partido de los ingredientes, piense un poco en su preparación y presentación. En el pasado, las técnicas del asado estaban más limitadas. En la actualidad existen varios estilos, incluido el «estilo teriyaki» (por ejemplo, anguila teriyaki, página 71), el «asado a la sal» (por ejemplo, plato de primavera, página 9) y el «asado en brocheta» que vemos en la fotografía de la izquierda.

67 Calamar a la parrilla con hoja de hōba

69 Aguja a la parrilla con champiñones

71 Unagi no kabayaki (anguila con teriyaki)

73 Salmón a la parrilla con arroz asado



Calamar a la parrilla con hoja de hōba

いかの化粧焼き

Para esta receta deberá elegir un calamar muy fresco. Este plato tradicionalmente se hace sobre un hibachi *en la fase final, pero también puede utilizar una estufa de camping gas o una barbacoa. En caso de que no cuente con ninguno de estos elementos, presentamos las instrucciones para asar al horno.*

PARA 4 PERSONAS

4 calamares de 100 g cada uno, limpios (consulte la página 150)
4 cucharadas de mirin
4 cucharadas de mantequilla salada
2 raciones de huevos Mimosa (consulte la página 147)
4 hojas de mitsuba *(trébol), bien picadas*
4 hojas secas de hōba *o 4 hojas frescas o secas de banana*

ACOMPAÑAMIENTO

4 cucharadas de salsa de soja

Limpie el calamar siguiendo las indicaciones de la página 150. Deseche los tentáculos. Haga finos cortes en diagonal a un lado del calamar a intervalos de un centímetro (sin atravesar la carne). Repita la operación formando un dibujo de trama cruzada.

Rocíe los calamares con *mirin* y cubra cada uno de ellos con una cucharada de mantequilla. Ase ligeramente el calamar por un lado sobre la parrilla. Si no tiene un *hibachi*, dé la vuelta al calamar en este momento y ase el otro lado. Pinche el calamar con una brocheta para comprobar si está hecho: todavía debe estar tierno y húmedo con algo de jugo.

Si cuenta con un *hibachi*, no dé la vuela al calamar; cubra la parte asada con huevo Mimosa y una hoja de *mitsuba*, y colóquelo de nuevo en la parrilla. Si utiliza una parrilla de horno, realice esta operación sólo cuando estén asados los dos lados. Cuando el huevo Mimosa adquiera un color dorado, traslade los calamares a una hoja de *hōba*, con el huevo boca arriba. Si sólo cuenta con un horno, deberá asar ambos lados y el calamar estará listo para servir.

En caso contrario, encienda el *hibachi* con un combustible fuerte y coloque las hojas de *hōba* sobre el *hibachi* para hacer la parte inferior. Igual que con el anterior sistema, pinche el calamar con una brocheta para saber si está hecho: debe estar húmedo y tierno con algo de jugo. Sírvase inmediatamente en el *hibachi* manteniendo el fuego bajo.

Sirva la salsa de soja aparte.



Aguja a la parrilla con champiñones

さよりと茸の焼きもの

Puede adquirir los champiñones nameko *y* shimeji *en tiendas de alimentación asiáticas especializadas, normalmente sólo en la temporada (otoño), pero en ocasiones también los puede encontrar en otras épocas del año. Puede utilizar también champiñones cultivados.*

PARA 4 PERSONAS

4 agujas completas de unos 30 cm de longitud desde la boca hasta la cola

100 g de champiñones nameko *o* enoki

100 g de champiñones shimeji

2 cucharadas de mirin

cucharaditas de semillas de sésamo blanco

4 cebolletas

ACOMPAÑAMIENTO

salsa de soja

Caliente el horno a 180 °C.

Con un cuchillo afilado especial para filetear, retire las cabezas de las agujas y lave el pescado bajo el grifo. Para filetear la aguja, corte con el cuchillo a lo largo de toda la espina, desde la cabeza hasta la cola, dé la vuelta al pescado y repita la operación por el otro lado. Retire las colas del esqueleto y reserve.

Coloque el filete de pescado sobre la tabla con el lado de la piel bocabajo. Ponga los champiñones *nameko* o *enoki* y *shimeji* sobre el filete, dejando que los sombreretes sobresalgan por un lado. Coloque la cola de la aguja junto a los sombreretes dejando que sobresalga, y enrolle el filete. Fije el extremo con un mondadientes. Rocíe el pescado con *mirin* y con las semillas de sésamo.

Ponga el pescado enrollado en la bandeja del horno y áselo hasta que la carne se vuelva blanca, es decir, unos seis minutos de cocción.

Para servirlo, coloque dos agujas enrolladas en cada plato y retire los mondadientes. Ponga las cebolletas detrás de los champiñones y sirva con salsa de soja.



UNAGI NO KABAYAKI (ANGUILA CON TERIYAKI)

鰻の蒲焼

En Japón, la anguila es un plato de verano muy apreciado. En el mercado, seleccione una anguila de aleta corta negra (anguila japonesa). La anguila precocinada o envasada al vacío puede adquirirse en tiendas japonesas y en algunas tiendas asiáticas. La anguila fresca puede adquirirse en algunas pescaderías o lonjas de pescado. Pida al pescadero que corte la anguila en filetes, conservando la cabeza y las espinas, que servirán para hacer caldos y salsas. Procure preparar este plato con carbón ya que su aroma incrementa el sabor de la anguila, especialmente cuando la salsa teriyaki cae sobre las brasas calientes.

PARA 4 PERSONAS

400 g de filetes de anguila fresca

pimienta sanshō

1 ramito de kinome *(hojas jóvenes de* sanshō*)*

SALSA TERIYAKI

2 cucharadas de mirin

1 taza (250 ml) de salsa de soja

1 taza (250 g) de azúcar de cristal de roca

la cabeza y las espinas de la anguila

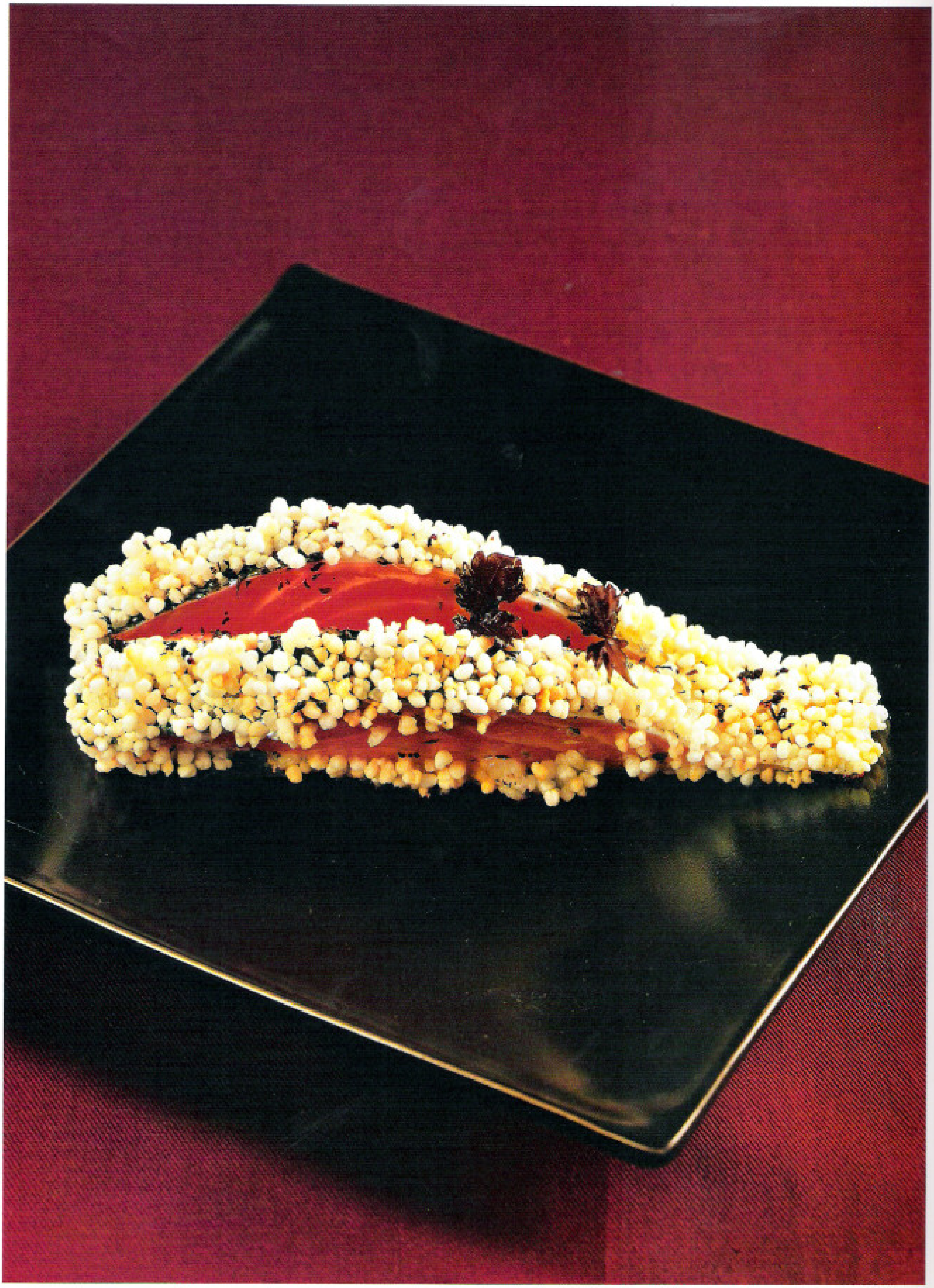
Para preparar la salsa teriyaki, ponga en una cazuela el *mirin*, la salsa de soja y el azúcar sin refinar y mezcle. Añada la cabeza y las espinas de la anguila y hierva a fuego medio hasta que se haya reducido la mezcla y adquiera el espesor de una salsa.

Ponga el filete sobre una tabla, con la piel bocabajo. Con dos brochetas de bambú o de acero inoxidable, ensarte la anguila por el lado de la piel.

Ase las anguilas directamente en un *hibachi* o una barbacoa grandes a fuego medio, dando la vuelta y rociando ambos lados con la salsa un mínimo de diez veces durante la cocción. Preste atención para no quemar demasiado las anguilas.

Antes de servir, retire las brochetas y coloque sobre un plato, con la piel bocabajo. Sírvase completa o cortada en trocitos, rociada con pimienta *sanshō* y adornada con *kinome*.

El arroz es un buen acompañamiento para la anguila a la parrilla.



Salmón a la parrilla con arroz asado

サーモンの焼き物

PARA 4 PERSONAS
400 g de filete de salmón grueso con piel
4 cucharaditas de sake
2 yemas de huevo batidas
2 pizcas de sal
4 cucharaditas de yukari
4 cucharadas de dõmyõji-ko *asado (arroz crujiente)*
hojas de shiso *rojo de adorno*

ACOMPAÑAMIENTO
salsa de soja

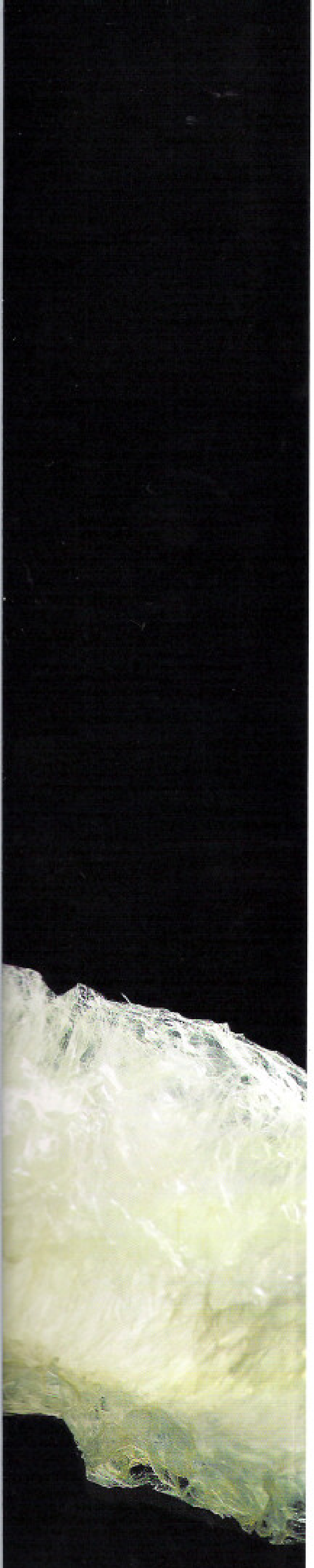
Con este plato, el fantástico color traslúcido de la carne del salmón habla por sí solo. Debe cortar un filete de un pescado grande de una pieza de cinco centímetros de espesor como mínimo. Si no cuenta con dõmyõji-ko *preenvasado, puede hacerlo en casa, aunque es difícil conseguir el mismo efecto. Lave y cueza arroz de grano corto hasta que esté blando y a continuación esparza los granos sobre una bandeja de horno y ase a unos 200 °C hasta que quede crujiente.*

Ponga el salmón en una tabla, con la piel hacia abajo y corte el filete en cuatro trozos de unos tres centímetros de ancho. Coloque los trozos con la piel hacia arriba. Haga un corte horizontal de un centímetro de profundidad en el centro de cada trozo. Cubra una bandeja de horno con papel de aluminio y coloque encima los trozos de salmón, con la piel hacia arriba. Rocíe con sake. Restriegue las yemas de huevo por la piel y rocíe con sal.

Ase el pescado a fuego medio hasta que esté medio hecho (no más de 15 minutos). Saque la bandeja del horno y rocíe con *yukari* y con el *dõmyõji-ko* asado. Coloque de nuevo la bandeja en el horno y ase a temperatura media hasta que el *dõmyõji-ko* quede quemado.

Coloque el pescado en platos, adorne con *shiso* rojo y sirva con salsa de soja.





YOSEMONO

El *yosemono* es un delicioso plato japonés de verduras o marisco guisado en *dashi* y servido con *kanten* (*agar-agar*, planta marina). Puesto que es un plato típicamente japonés, resulta difícil traducirlo al español, siendo pudín la palabra más parecida, aunque no es un pudín en el sentido pleno de la palabra. Es como un alga marina, servida con *agar-agar* en lugar de extractos de origen animal. Puesto que el *yosemono* es un plato delicado de sabor sencillo y frágil, es importante la delicadeza en su cocción.

77 Tōfu de té verde
抹茶豆腐

79 Gelatina de espárragos y langostinos
アスパラガスと海老の寄せもの

81 Corona de satoimo y espinacas
里芋とほうれん草の寄せもの



TŌFU DE TÉ VERDE

抹茶豆腐

PARA 4 PERSONAS

2 cucharadas de polvo de kanten (agar-agar)

1 cucharada de agua

300 g de tōfu *suave* (kinugoshi-dōfu)

3 cucharadas de polvo de matcha *(té verde)*

4 tiras de hoja de nori, de 3 x 25 cm

4 gajos de quinotos

4 tallos de cebollino pelados y anudados

SALSA

3 cucharadas de katsuo dashi

(consulte la página 144)

3 cucharadas de mirin

3 cucharadas de salsa de soja

ACOMPAÑAMIENTO

40 g de jengibre, pelado y rallado

Disuelva el polvo de *kanten* en agua.

Triture el *tōfu* en un pasapuré. Añada el polvo de *matcha* y remueva hasta que esté bien mezclado. Caliente la mezcla de *tōfu* y añada el *kanten* mezclando todo hasta que se disuelva. Pase la mezcla por un colador vertiéndola en un molde rectangular de unos 7 x 30 cm y meta en el refrigerador durante unos 30 minutos o hasta que se asiente.

Para hacer la salsa, mezcle en un cuenco el *dashi*, el *mirin* y la salsa de soja.

Una vez bien asentado, saque el molde del refrigerador y pase un cuchillo por los bordes para despegar la masa. Vuelque en una tabla y corte en cuadrados de unos cinco centímetros por cada lado.

Coloque una pieza en cada cuenco. Pase una tira de *nori* por la parte inferior de cada cuadrado y cubra con un gajo de quinoto y un cebollino anudado. Sírvase frío con la salsa y jengibre rallado.



Gelatina de espárragos y langostinos

アスパラガスと海老の寄せもの

PARA 4 PERSONAS

2 cucharadas de polvo de kanten (agar-agar)
1 cucharada de agua
4 espárragos
4 langostinos grandes
4 satoimo *(taro), completos y pelados*
1 taza (250 ml) de katsuo dashi *(consulte la página 144)*
2 cucharadas de salsa de soja
1 cucharada de mirin

Ponga el polvo de *kanten* en agua.

Corte los espárragos en trozos de tres centímetros y manténgalos en un cazo de agua hirviendo durante un minuto. Retire del fuego, escurra y reserve.

Ensarte cada langostino con una brocheta de bambú, desde la cabeza hasta la cola. Lleve un cazo de agua a ebullición y hierva los langostinos hasta que las cáscaras se tornen de color rojo. Escurra los langostinos y lave con agua del grifo. Pele los langostinos, retire las brochetas y reserve.

Lleve un cazo con agua a ebullición, baje el fuego y hierva el *satoimo* hasta que esté blando. Retire del fuego, escurra y machaque el *satoimo*. Pase el puré obtenido por un colador fino.

Mezcle el *dashi*, la salsa de soja y el *mirin* en una cazuela y cueza a fuego lento. Retire la cazuela del fuego antes de que el líquido hierva. Añada el *kanten* y remueva hasta que se disuelva. Vierta la mezcla en el *satoimo* y mezcle con una espátula.

Vierta la mitad de la mezcla en un molde rectangular de aproximadamente 7 x 20 cm y mantenga en el frigorífico durante tres minutos.

Saque el molde del frigorífico y ponga una capa de espárragos sobre la capa de *dashi*. Ponga una capa de langostinos sobre los espárragos. Vierta el resto del *dashi* sobre los espárragos y los langostinos y mantenga todo en el frigorífico durante una hora.

Cuando esté todo bien asentado, saque el molde del frigorífico y pase un cuchillo por los bordes para despegar la masa. Vuelque en una tabla, corte y sirva.



Corona de satoimo y espinacas

里芋とほうれん草の寄せもの

PARA 4 PERSONAS

2 cucharadas de polvo de kanten (agar-agar)
2 cucharadas de agua
4 satoimo *(taro)*
3 tazas (750 ml) de katsuo dashi
(consulte la página 144)
1 cucharada de salsa de soja
1 pizca de sal
1 cucharada de mirin
1 manojo de espinacas
1 cucharada de sal
1 quingombó, troceado muy fino

ACOMPAÑAMIENTO

salsa de soja

Ponga el polvo de *kanten* en agua.

Corte la parte inferior y superior del *satoimo* formando un cilindro. Con un cortador redondo de unos 2,5 cm de diámetro, corte un trozo de *satoimo*. Repita la operación formando cuatro cilindros.

Ponga el *satoimo* en una cazuela cubriéndolo con *dashi*, pero sin utilizar todo. Lleve a ebullición y cueza el *satoimo* hasta que esté blando. Añada la salsa de soja, la sal y el *mirin*, y retire del fuego.

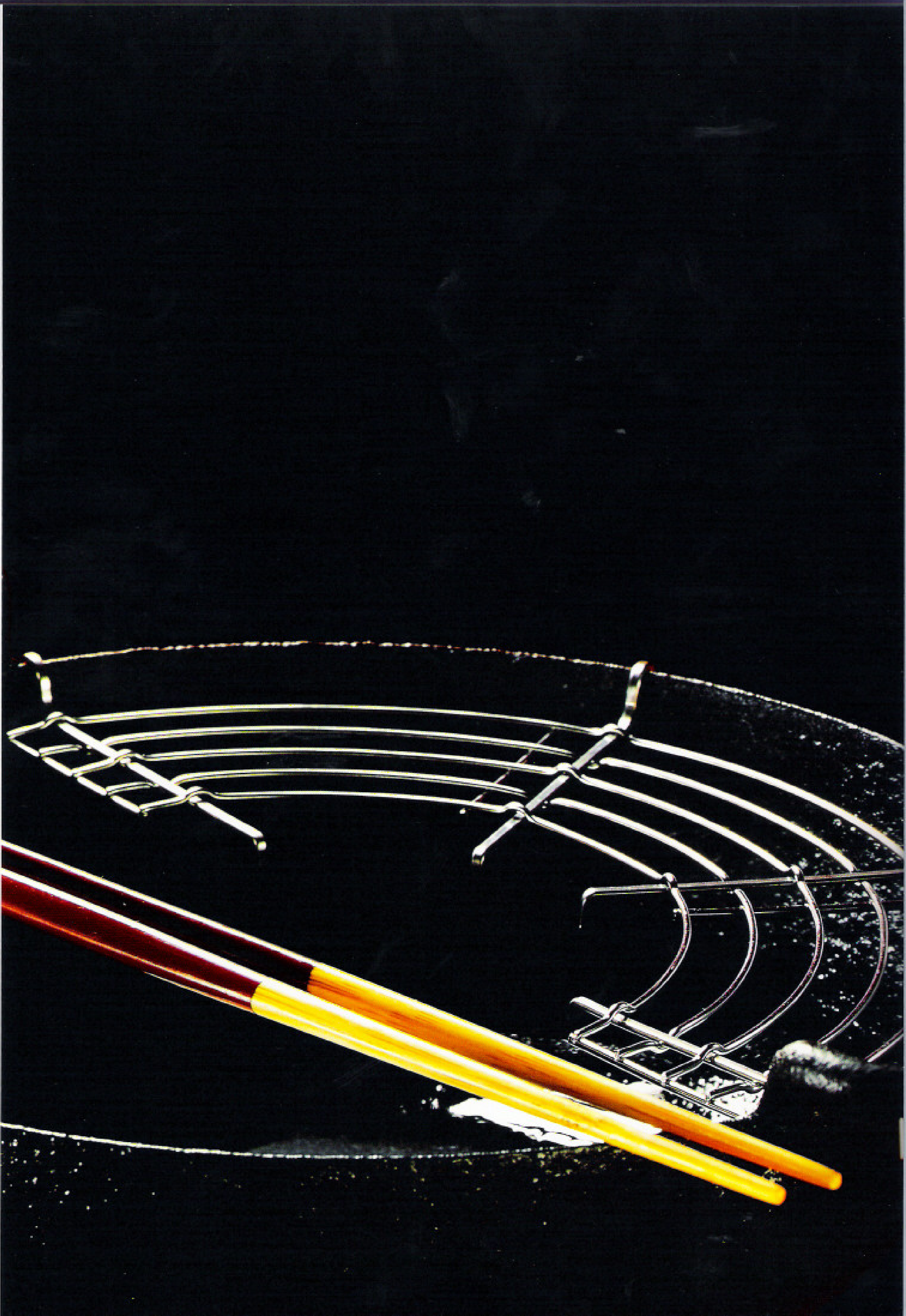
Enjuague las espinacas bajo el grifo. Lleve a ebullición un poco de agua salada e introduzca las espinacas. Escurra y aclare bajo el grifo. Estruje para secar y haga un puré.

Caliente el resto del *dashi* en una cazuela. Cuando hierva, retire del fuego y añada el *kanten*, removiendo hasta que se disuelva. Añada las espinacas al *dashi* y mezcle todo.

Vierta la mezcla en un molde rectangular de 10 x 20 cm y separe por igual los cilindros de *satoimo* formando una fila. Deje en el frigorífico hasta que se asiente.

Una vez asentado, saque el molde del frigorífico y pase un cuchillo por los bordes para despegar la masa. Vuelque en una tabla y, con un cortador en forma de flor, corte cuatro flores centrando el *satoimo* en el cortador.

Para servir, coloque una flor en cada cuenco y ponga encima un trozo de quingombó crudo. Sirva con salsa de soja a un lado.





AGEMONO

En general, *agemono* significa «alimentos fritos», lo que incluye alimentos fritos rebozados en pan rallado, harina o pasta de tempura. Tempura es un estilo de fritura japonés. Una buena tempura se caracteriza por una pasta crujiente y ligera. Es fundamental el uso de aceite vegetal limpio e ingredientes frescos y que la tempura esté bien escurrida de manera que no quede excesivamente aceitosa y pesada.

En otra época se utilizaba aceite de sésamo en lugar de aceite vegetal, pero en la actualidad se emplea este último con la adición de unas gotas del primero como sabor adicional.

Una vez bien escurrida la tempura en una rejilla o sobre papel de cocina, es recomendable servirla en *kaishi* (papel japonés) o papel de cocina para que absorba los restos de aceite. La tempura debe servirse caliente mientras está todavía crujiente, con salsa o sal. Los condimentos tradicionales que acompañan a la tempura son *daikon-oroshi* (*daikon* rallado), *myōga* (jengibre japonés) troceado muy fino y trozos de limón.

En este capítulo presentamos también un nuevo estilo de fritura: tempura frita envuelta con *harusame* (fideos japoneses) aplastados. Cuando adquiera la técnica de la tempura, disfrutará experimentando sus propias ideas para crear un nuevo estilo.

85 LANGOSTINOS GRANDES CON TEMPURA DE VERDURAS DE TEMPORADA

87 LANGOSTINOS GRANDES FRITOS CON PAN RALLADO Y HUEVO MIMOSA

89 SATSUMA-AGE (PASTELES DE PESCADO FRITOS) CON CHAMPIÑONES SHĪTAKE



Langostinos grandes con tempura de verduras de temporada

海老の変わり揚げと季節の野菜の天ぷら

Para hacer la sal *matcha* debe mezclar polvo de *matcha* y sal; y reservarlo. Talle dibujos en la calabaza con un cuchillo pequeño y reserve. Enjuague el *nanohana*, escurra bien sobre papel de cocina y reserve. Pele los langostinos dejando las colas. Despegue la carne con la punta de un cuchillo, deseche el aparato digestivo y enjuague bajo el grifo. Escurra y seque. Corte la punta de las colas y extraiga el resto de humedad presionando los langostinos con el canto de un cuchillo.

PARA 4 PERSONAS

4 calabazas
4 racimos de nanohana *(brotes de colza)*
8 langostinos grandes frescos, de 15 cm como máximo
4 cucharadas de katakuriko *(fécula de patata)*
4 hojas de kombu *de 16 x 3 cm*
4 tiras de kanpyō *de 10 cm de longitud*
¼ de taza de harina
4 tiras de nori *de 1 x 5 cm de longitud*
100 g de harusame *(fideos) aplastados*
aceite vegetal para freír
unas gotas de aceite de sésamo
7 fideos harusame *enteros*

SAL MATCHA

1 cucharada de polvo de matcha *(té verde)*
1 cucharada de sal

MEZCLA DE LA PASTA

1 yema de huevo
½ taza (125 ml) de agua helada
1 taza (250 g) de harina

Sujete los langostinos por la cola, reboce ligeramente cuatro con *katakuriko*. Enjuague el *kombu* y seque. Coloque sobre una tabla y doble todos por la mitad. Con unas tijeras o un cuchillo afilados practique hendiduras desde el pliegue hasta 1 cm del borde delantero a lo ancho (haga un corte cada 0,5 cm). Coloque cada uno de los 4 langostinos dentro de un trozo de *kombu*, con la cabeza hacia el pliegue y la cola sobresaliendo. Ate los extremos de cada hoja en torno a la cola con una tira de *kanpyō* y reserve.

Para preparar la pasta, mezcle en un cuenco la yema de huevo y el agua helada. Añada harina y mezcle. La mezcla estará un poco apelmazada. Reserve. La pasta puede hacerse con tiempo, pero debe permanecer en el frigorífico hasta el momento de utilizarla. Ponga la harina en una bandeja y reboce los cuatro langostinos restantes. Coloque una tira de *nori* en torno a las uniones de las colas, cerrando los extremos con una gotita de agua. Extienda los *harusame* aplastados en una bandeja. Sujetando los langostinos por la cola, sumérjalos en la pasta y páselos a los *harusame*. Presione con los dedos los *harusame* en los langostinos, dejando libre la cola.

Caliente el aceite vegetal en una sartén a 170 °C y añada el aceite de sésamo. Fría los langostinos con *harusame* hasta que éste se hinche. Retire y escurra. Fría los langostinos en *kombu* hasta que estén crujientes. Retire y escurra. Reboce los racimos de *nanohana* en harina y sumerja en la pasta. Fría rápidamente y escurra en papel de cocina o en una rejilla. Fría los fideos *harusame*, ponga dos fideos a la vez en el aceite y fría rápidamente. Retire cuando los *harusame* estén inflados (unos segundos) y escurra. Fría las calabazas en el aceite. Coloque en cada plato un langostino *kombu* y un langostino *harusame*, añada un racimo de *nanohana*, una calabaza y dos fideos *harusame*. Sirva caliente con sal *matcha* aparte o esparcida en los platos.



Langostinos grandes fritos con pan rallado y huevo Mimosa

海老の黄身揚げ

PARA 4 PERSONAS

2 tazas (120 g) de pan rallado
4 raciones de huevo Mimosa
(consulte la página 147)
8 langostinos grandes
harina
8 tiras de nori *de 1 x 6 cm cada una*
300 ml de aceite vegetal
4 trozos de lima
4 manojos de cebollinos con flor comestible, para adornar

PASTA

1 yema de huevo
180 ml de agua helada
2 tazas (250 g) de harina

Mezcle el pan rallado y los huevos Mimosa en una bandeja y reserve.

Pele los langostinos y retire las cabezas, pero deje las colas. Despegue la carne con la punta de un cuchillo, deseche el aparato digestivo y enjuague bajo el grifo. Escurra y seque. Corte la punta de las colas y extraiga el resto de humedad presionando los langostinos con el canto de un cuchillo.

Para preparar la pasta, mezcle en un cuenco la yema de huevo y el agua helada. Añada la harina mezclando todo con un tenedor. La mezcla estará un poco apelmazada. Guarde la pasta en el frigorífico hasta el momento de utilizarla.

Coloque el resto de la harina en una bandeja y reboce los langostinos. Coloque una tira de *nori* en torno a las uniones de las colas, cerrando los extremos con una gotita de agua.

Caliente aceite en una sartén a unos 180 °C.

Sujetando los langostinos por la cola, sumérjalos en la pasta y reboce con la mezcla de pan rallado. Fría hasta que adquieran un color dorado. Escurra en papel de cocina o en una rejilla.

Adorne con una flor comestible y trozos de lima. Sirva inmediatamente.



SATSUMA-AGE (PASTELES DE PESCADO FRITOS) CON CHAMPIÑONES SHĪTAKE

薩摩揚げ

El satsuma-age *es un pastel de pescado frito hecho de pasta de pescado. La pasta de pescado puede adquirirse en tiendas de alimentación japonesas, en pescaderías o hacerse en casa. Para realizar esta última posibilidad, en una batidora introduzca pescado de carne blanca (como pargo o jibia) y mezcle hasta que se forme una pasta.*

PARA 4 PERSONAS

8 champiñones shītake *secos*
2 cucharadas de mirin
1 pizca de sal
4 cucharadas de salsa de soja
3 yemas de huevo
4 cucharadas de katakuriko *(fécula de patata)*
200 g de pasta de pescado, congelada
8 cebolletas, muy troceadas
katakuriko *extra*
300 ml de aceite vegetal
4 rábanos rojos, rallados
salsa de soja

Hidrate los champiñones *shītake* en agua caliente hasta que los sombreretes estén blandos. Corte y deseche los troncos y reserve los sombreretes. Con un cortador de verduras en forma de flor, corte cada champiñón en forma de flor.

Para hacer los pasteles de pescado, mezcle en un cuenco grande el *mirin*, la sal, las yemas de huevo y el *katakuriko*. Añada la pasta de pescado y las cebolletas, y mezcle bien con una cuchara de madera, asegurándose de que los ingredientes estén bien combinados.

Espolvoree sus manos con *katakuriko*. Tome una cucharada de la mezcla y forme una bola redonda. Presione la bola para aplanarla y coloque un champiñón *shītake* en el centro. Empuje el *shītake* en el pastel para asegurar que quede pegado. Repita la operación con el resto de la mezcla. Obtendrá ocho pasteles de pescado.

Caliente el aceite en una sartén a 180 °C. Fría los pasteles de pescado hasta que adquieran un color dorado. Escurra en papel de cocina o en una rejilla.

Sirva inmediatamente con rábano rallado y salsa de soja.



SUSHI

El sushi, uno de los platos más conocidos de la cocina japonesa, goza de tanta popularidad en el extranjero como en Japón. En este plato aparentemente sencillo –básicamente compuesto de pequeños montones de arroz con un acompañamiento– radica la gracia y la belleza de la comida japonesa. El sushi representa la versatilidad de la cocina japonesa y está considerado el «plato de todos los platos».

La preparación del arroz para el sushi es de máxima importancia (consulte la página 146). La técnica utilizada para lavar el arroz determina el resultado en mayor medida que la cocción.

Utilizando un *sudare* (esterilla de sushi), podrá crear diversas formas, desde un rollo cilíndrico hasta un rollo cuadrado. Los ingredientes seleccionados para el sushi dependen de la temporada, siendo el único requisito indispensable el frescor de los mismos.

El tipo de sushi más apreciado, especialidad de los chefs maestros, es el *nigiri-zushi* (sushi moldeado). Existe casi un ritmo en la elaboración del sushi. En primer lugar, el chef introduce las manos en agua y a continuación palmea repetidas veces para eliminar el exceso de humedad. Acto seguido, agarra un poco de arroz sushi con una mano y lo moldea simultáneamente en forma de dedo. Unta un poco de *wasabi* en el arroz y coloca encima pescado crudo cortado a mano. El sushi se traslada a una fuente. Cada chef *nigiri* tiene sus propias variaciones.

92 TÉCNICA NIGIRI-ZUSHI

93 TÉCNICA DEL ROLLO DE NORI

95 NIGIRI-ZUSHI (SUSHI MOLDEADO A MANO)

97 KAKUMAKI (ROLLO DE NORI CUADRADO)

99 TAZUNA-ZUSHI (SUSHI DE CUERDA RETORCIDA)

101 CHIRASHI-ZUSHI (SUSHI DESPARRAMADO)

TÉCNICA NIGIRI-ZUSHI

握り寿司の作り方



ELABORACIÓN DE 14 UNIDADES DE NIGIRI-ZUSHI

14 trozos de pescado cortados **sogi-zukuri***, calamares, jibia o sepia, anguila cortada asada a la parrilla, langostino aplastado o aguacate*

3 tazas de arroz sushi cocido (consulte la página 146)

1 taza (250 ml) de agua

1 cucharadita de vinagre

Prepare 14 trozos de pescado como atún, salmón o pargo con la técnica de corte *sogi-zukuri* (consulte la página 149). También puede utilizar calamares, jibia, anguila cortada asada a la parrilla (consulte la página 71), un langostino aplastado o rodajas de aguacate.

Coloque ante sí los ingredientes cortados y una tabla seca. Mezcle el agua y el vinagre en un cuenco. Lávese bien las manos, introduzca los dedos en el cuenco de agua con vinagre y palmee para eliminar todo exceso de agua.

Tome un trozo de pescado con la mano derecha y colóquelo en la mano izquierda que mantendrá un poco ahuecada para recibir el pescado. (Invierta las manos si es usted zurdo.) Coja un poco de *wasabi* y úntelo en el pescado con la yema del índice derecho.

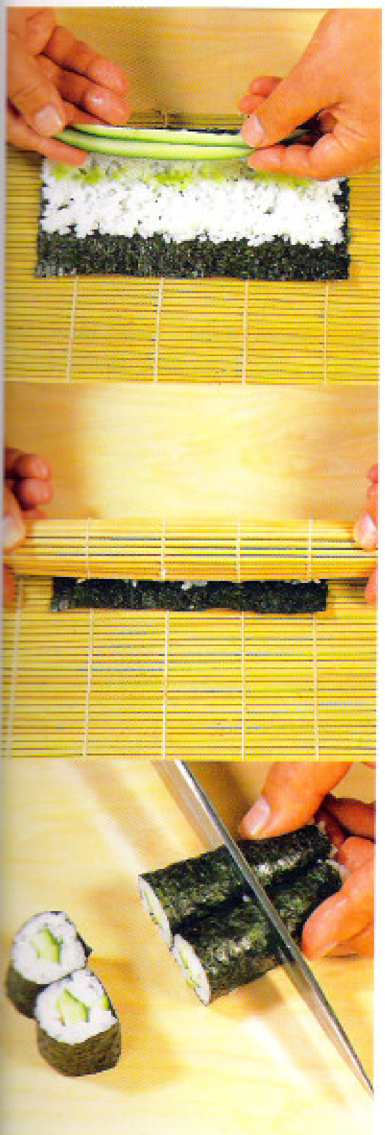
Teniendo el pescado en la mano izquierda, coja un poco de arroz con la derecha. Deje el arroz en la base de los dedos y comprímalo un poco hasta formar una almohadilla ovalada. Dé forma girando y presionando ligeramente la almohadilla de arroz.

Junte el arroz y el pescado y haga presión en los dos productos a la vez. Mantenga rectos y juntos los dedos índice y corazón de la derecha, coloque sobre el sushi y presione suavemente. Dé la vuelta de manera que el arroz quede en la parte superior y presione de nuevo. Dé la vuelta de manera que el arroz quede de nuevo arriba y presione una vez más.

El sushi se sirve habitualmente con jengibre en vinagre y salsa de soja.

Técnica del rollo de nori

巻き寿司の作り方



ELABORACIÓN DE 2 ROLLOS/12 UNIDADES

1 taza de arroz sushi cocido (consulte la página 146)

1 loncha de nori*, cortada a lo largo*

2 cucharaditas de wasabi

½ pepino con pepitas y cortado en tiras de 1 cm de ancho

AGUA PARA MOJAR

1 taza (250 ml) de agua

1 cucharadita de vinagre de arroz

Ésta es la técnica básica para la elaboración de rollos de nori con pepino. Si desea obtener buenos resultados, extienda un puñado de arroz sobre el nori sin aplastarlo. No ponga excesivo arroz o ingredientes en el nori. Puede utilizar daikon *en conserva o espárragos cocidos en lugar de pepino.*

Para hacer el agua para mojar, mezcle en un cuenco el agua y el vinagre de arroz. Ponga una esterilla de sushi en una superficie plana y coloque una loncha de *nori* encima, con el lado brillante hacia abajo. Mójese los dedos en el agua. Extienda con los dedos el arroz sushi sobre los dos tercios inferiores del *nori* hasta los bordes, dejando el tercio superior sin cubrir. Extienda el *wasabi* por el centro del arroz y cubra con dos tiras de pepino en línea.

Levante el borde de la esterilla de sushi y enrolle, empujando el arroz y el pepino hacia el interior con las yemas de los dedos. Enrolle el sushi con suavidad pero con firmeza en la esterilla hasta darle forma redonda. Desenrolle la esterilla, retire el rollo de sushi y colóquelo en una tabla seca. Repita la operación con el resto de los ingredientes.

Moje un cuchillo con un paño húmedo. Corte los rollos por la mitad. Coloque las dos mitades juntas y corte ambos rollos en tres trozos simultáneamente hasta formar seis trozos. Limpie el cuchillo entre corte y corte.



NIGIRI-ZUSHI (SUSHI MOLDEADO A MANO)

握り寿司

Este plato presenta tres ejemplos diferentes del reverenciado arte del nigiri-zushi.

Divida el arroz sushi en tres lotes.

PARA 4 PERSONAS
2 tazas de arroz sushi cocido (consulte la página 146)
1 cucharada de wasabi *en un cuenco pequeño*
9 cebolletas cortadas con una longitud de 12 cm
8 lonchas de salmón, cortadas mediante el sistema sogi-zukuri *(consulte la página 149)*
1 cucharadita de vinagre
1 taza (250 ml) de agua
caviar como guarnición
4 hojas de sanshō *de adorno*
salsa de soja

SALSA DE MANGO
½ mango maduro
1 gota de vinagre de aceite o vinagre blanco
1 gota de mirin

Para hacer el *nigiri-zushi* de salmón (parte superior de la fotografía), utilice un lote de arroz sushi y siga las indicaciones de elaboración de las «almohadillas» de arroz *nigiri* en la página 92. Mantenga juntas las cebolletas formando un manojo compacto y corte en largos de tres centímetros manteniendo separados los cuatro manojos pequeños. Cubra cada *nigiri* con un manojo pequeño de cebolletas extendiendo a lo largo. Siga con las instrucciones de elaboración de *nigiri-zushi* de la página 92 utilizando salmón en lonchas. Envuelva el sushi por la parte central con una tira de *nori* y corte por la mitad de la tira de *nori* con un cuchillo afilado y limpio.

Para hacer el *nigiri-zushi* de jibia (centro de la fotografía), siga las instrucciones para la preparación del *nigiri-zushi* de jibia en la página 150. A continuación, y utilizando otro lote de arroz sushi, siga las instrucciones de elaboración del *nigiri-zushi* en la página 92. Adorne con caviar.

Para hacer el *nimaizuke nigiri-zushi* (en la parte inferior izquierda de la fotografía), doble una loncha de salmón por la mitad en sentido vertical en la palma de la mano. Coloque una loncha de jibia sobre el salmón dejando nivelada la parte izquierda de ambos. Siga las instrucciones de elaboración de *nigiri-zushi* en la página 92 y a continuación ponga una hoja de *sanshō* sobre el sushi.

Para hacer la salsa de mango, pele el mango y triture la carne con una batidora. Añada el vinagre de arroz y el *mirin* y mezcle durante 20 segundos. Cubra el *nigiri-zushi* de jibia con un poco de salsa de mango (esta salsa es adecuada con pescado o marisco de carne blanca en sushi o sashimi).

Sirva con salsa de soja a un lado.



KAKUMAKI (ROLLO DE NORI CUADRADO)

角巻き

PARA 4 PERSONAS

4 rebanadas finas de daikon

6 lonchas enteras de nori *(20 x 18 cm)*

1 taza de arroz sushi cocido (consulte la página 146)

2 lonchas de 2/3 de nori *(20 x 12 cm)*

2 takuan *cortados en trozos (2 x 2 cm)*

2 cucharadas de caviar de salmón

TORTILLA FINA

2 huevos batidos

2 gotas de aceite vegetal

ARROZ ROJO

1 taza de arroz de grano corto crudo

1 gota de colorante rojo natural

AGUA PARA MOJAR

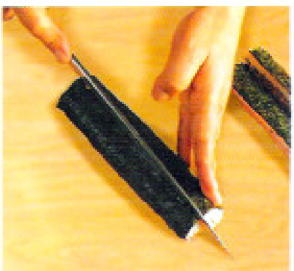
1 taza (250 ml) de agua

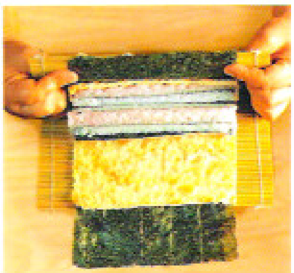
1 cucharadita de vinagre blanco

Con un cortador en forma de flor corte cuatro «flores» de *daikon*. Coloque las flores en un cuenco de agua helada. Para hacer la tortilla, caliente la sartén con una gota de aceite a fuego medio y vierta la mitad de los huevos. Dé vueltas. Cuando la superficie esté seca, páselo a una fuente. Repita la operación con el resto de los huevos. Corte las tortillas a un tamaño de 20 x 20 cm y reserve. Para hacer el arroz rojo, cuézalo con el colorante como se cuece el arroz sushi (página 146). Coloque una loncha de *nori* con la parte brillante hacia abajo. Ponga unos granos de arroz sushi en los bordes más largos. Ponga encima de esto el borde largo de 2/3 de una loncha de *nori*, con la parte brillante hacia abajo, con los centros de ambos trozos alineados y los trozos superpuestos entre 0,5 y 1 cm. Extienda el arroz rojo sobre la loncha de 2/3 y el arroz blanco sobre la loncha entera de *nori*. Empezando por el lado del arroz rojo, enrolle ambas lonchas de *nori* formando un cilindro compacto. Corte el rollo por la mitad en sentido longitudinal y corte de nuevo cada mitad de rollo por la mitad formando cuatro tiras largas.

Una los bordes largos de las dos lonchas de *nori* enteras con un poco de arroz sushi. Coloque sobre una esterilla de sushi con la parte brillante hacia abajo. Ponga la tortilla en el centro de la loncha. Coloque dos cuartos del rollo de sushi cortado con la parte plana hacia abajo y los bordes del *nori* tocándose, sobre la unión de las lonchas de *nori* no enrolladas. Cubra con *takuan*, y a continuación con el resto del rollo de sushi, con la parte plana hacia arriba y los bordes del *nori* contra el *takuan*. Levante el borde de la esterilla de sushi y enrolle encerrando el relleno y formando un «tronco» cuadrado. Suavemente pero con firmeza, apriete la esterilla en torno al rollo para fijar la forma. Desenrolle la esterilla y traslade el rollo de sushi a una tabla seca. Repita la operación con el resto de los ingredientes. Moje un cuchillo con una toalla húmeda. Corte cada rollo en sentido transversal en cuatro trozos. Coloque cuatro trozos en una bandeja y ponga encima de cada uno una flor de *daikon*, y en el centro de cada una, una hueva de salmón.











TAZUNA-ZUSHI (SUSHI EN CUERDA RETORCIDA)

手綱寿司

ELABORACIÓN DE 9 UNIDADES

3 tazas de arroz sushi *cocido (consulte la página 146)*
6 lonchas de jibia (consulte la página 150)
6 langostinos
3 lonchas de salmón cortadas según el método sogi-zukuri *(consulte la página 150)*
6 ramitas de cebollino
1 ración de huevo Mimosa (consulte la página 147)
salsa de soja
wasabi

AGUA PARA MOJAR

1 taza (250 ml) de agua
1 cucharadita de vinagre

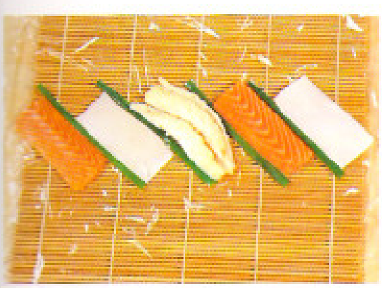
Para hacer el arroz sushi, siga las instrucciones de la página 146. Deje enfriar el arroz a temperatura ambiente.

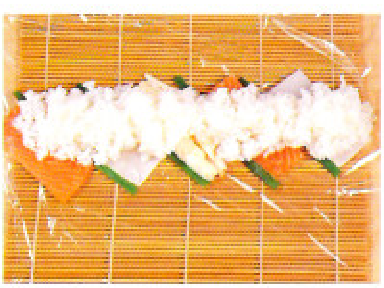
Para hacer el agua de mojar, mezcle los dos ingredientes en un cuenco.

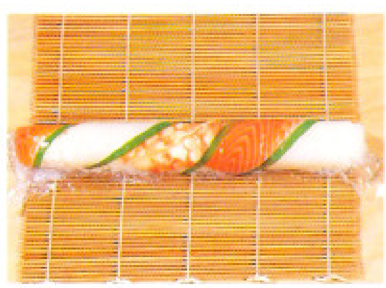
Para preparar los langostinos, ensarte cada uno de ellos en una brocheta desde la cabeza hasta la cola por la parte posterior de forma que se mantengan rectos. Cueza durante tres minutos en agua hirviendo con una pizca de sal. Escurra y enfríe bajo el grifo. Pele los langostinos y quite la cabeza. Haga un corte profundo en la parte inferior de cada langostino y ábralos como una mariposa.

Para preparar el rollo, corte tres trozos de plástico transparente exactamente del mismo tamaño que la esterilla de sushi. Trabajando con una loncha cada vez, coloque la envoltura sobre la esterilla. Coloque dos lonchas de jibia, dos langostinos abiertos y una loncha de salmón en diagonal en el centro de la lámina transparente, como se aprecia en la fotografía, con las piezas tocándose una junto a otra. Ponga las ramitas de cebollino entre las lonchas.

Con las manos mojadas, extienda un puñado de arroz sushi por igual sobre las lonchas. Sujete el borde de la esterilla y doble por la mitad. Empuje firmemente con las manos para formar un cilindro. Desenrolle la esterilla y traslade el sushi a una tabla seca. Repita la operación con los dos trozos restantes de plástico transparente y el resto de los ingredientes. Moje un cuchillo con un paño húmedo. Retire el plástico transparente y corte cada rollo de sushi en sentido transversal en tres trozos, limpiando el cuchillo entre corte y corte. Introduzca suavemente un extremo de cada trozo en el huevo Mimosa para cubrirlo. Sirva con salsa de soja y *wasabi.*









CHIRASHI-ZUSHI (SUSHI DESPARRAMADO)

ちらし寿司

PARA 4 PERSONAS

3 tazas de arroz sushi *cocido (consulte la página 146)*

8 g de benishōga *(jengibre rojo en vinagre), desmenuzado*

4 cuerpos pequeños de jibia, limpios (consulte la página 150)

4 cucharadas de goma-shio *(semillas de sésamo negro asado con sal)*

32 trozos de salmón sashimi cortados con el método sogi-zukuri *(consulte la página 149)*

4 cucharaditas de wasabi

32 alcaparras

2 raciones de huevo Mimosa (consulte la página 147)

4 langostinos de tamaño mediano cocidos y pelados, con cabeza

4 cucharadas de salsa de soja

hojas verdes no comestibles (por ejemplo de bambú) para adornar

Para hacer el arroz sushi, siga las instrucciones de la página 146. Deje enfriar el arroz a temperatura ambiente.

Divida el arroz ya frío en dos lotes. Ponga un lote en un cuenco, añada el *benishōga* y mezcle con un cucharón de arroz húmedo.

Reparta el arroz sushi con *benishōga* entre cuatro cuencos de cristal de 1,5 cm de profundidad. Reparta el otro lote de arroz sushi solo entre los cuatro cuencos, colocándolo sobre el arroz sushi con *benishōga*, a la misma profundidad, formando así dos capas distintas de arroz. Rocíe con el *goma-shio*.

Limpie la jibia siguiendo las instrucciones de la página 150. Seque la jibia con un paño o con papel de cocina. Corte los cuerpos, dóblelos por la mitad y parta cada cuerpo en cinco tiras. Enrolle cada tira de jibia.

Ponga una loncha de salmón en la tabla, coloque encima un trozo de jibia enrollado y dóblelo por la mitad encerrando la jibia dentro. Repita la operación con el resto de la jibia y el salmón.

Coloque ocho rollos de salmón sobre el arroz en cada uno de los cuencos, con los extremos abiertos mirando hacia el centro del cuenco, como los pétalos de una flor. Ponga un poco de *wasabi* en cada trozo de salmón y cada rollo de jibia. Ponga una alcaparra encima de cada rollo. Esparza un poco de huevo Mimosa en el centro del cuenco, como el pistilo de una flor. Coloque el langostino sobre el huevo Mimosa con la cabeza hacia arriba. Adorne con hojas verdes y sirva con salsa de soja y *wasabi*.



ENSALADAS Y CONSERVAS EN VINAGRE

La ensalada japonesa es muy similar a la occidental y consta de verduras variadas y otros ingredientes aliñados. El aliño también puede servirse junto a la ensalada. Una característica de la ensalada japonesa es el aliño de los ingredientes, normalmente compuesto de salsa de soja, aceite vegetal, *wasabi*, *miso* o *mirin*.

Muchas técnicas de conservación japonesas han pasado de generación en generación. Por añadidura, cada región posee sus productos exclusivos, por lo que habitualmente se emplean ingredientes locales en las conservas. Hace poco surgió un problema sanitario en la comunidad japonesa con respecto al alto contenido de sal de las conservas. La solución fue la introducción de conservas con menor contenido de sal.

105 Ensalada de tomate y calamares con puré de shiso-ume

107 Ensalada de daikon con salsa de kiwi

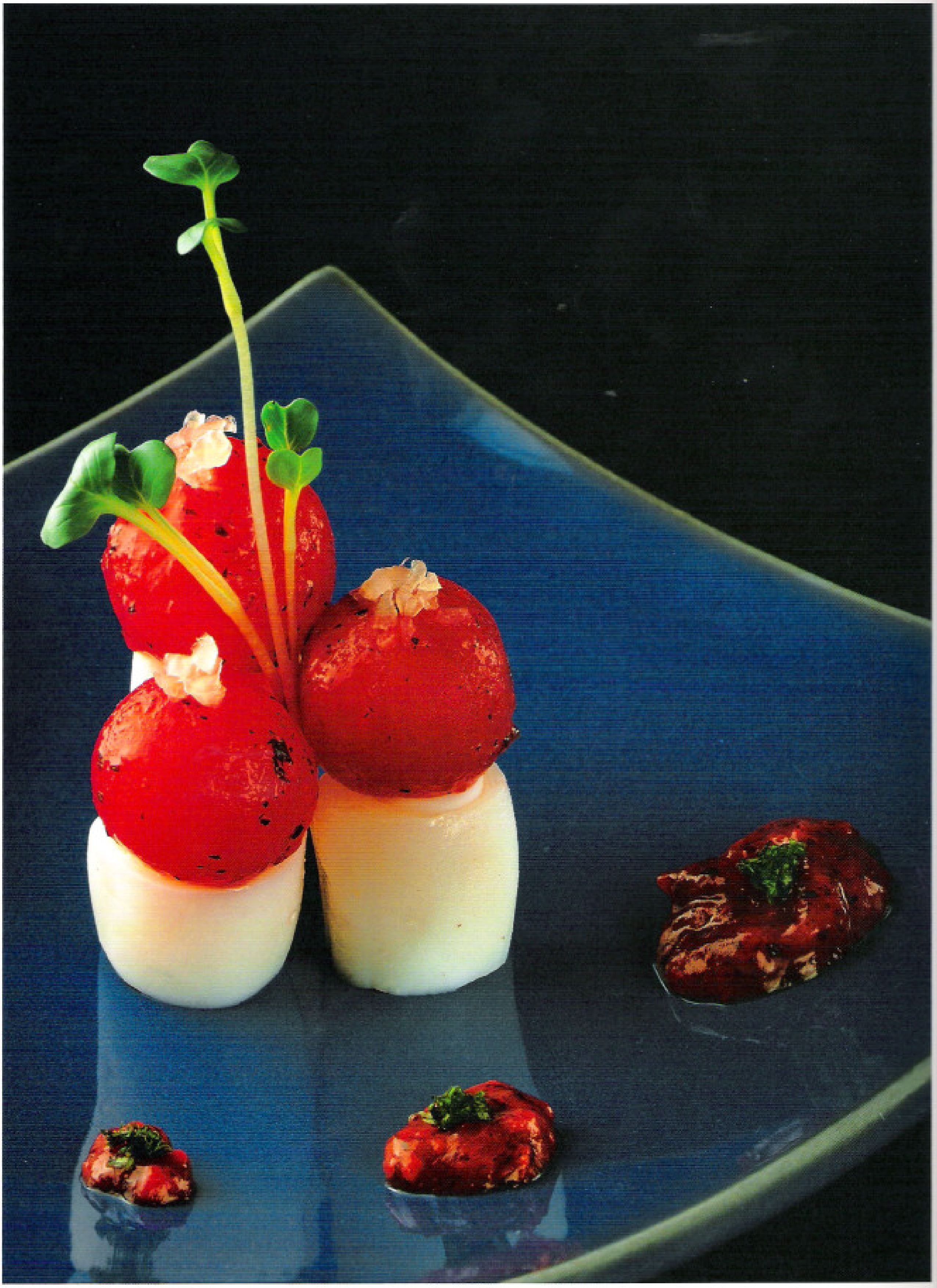
109 Ensalada de cerdo frío y algas con aliño de ciruelas y daikon

109 Ensalada de pollo frío y algas con aliño de sésamo-miso

111 Nanohana con yuzu y ensalada de shichimi

113 Col japonesa en conserva con chile

113 Albaricoques con bainiku



Ensalada de tomate y calamares con puré de shiso-ume

トマトとイカのサラダ

En caso necesario, el yukari (shiso seco en copos) puede sustituir a las hojas de shiso frescas.

PARA 4 PERSONAS

3 cuerpos de calamares pequeños, limpios (consulte la página 150)
12 tomates diminutos de cóctel
4 hojas de shiso *rojas o verdes, troceadas muy finas o*
4 pizcas de yukari
1 cebolla troceada muy fina
12 kaiware *(brotes de rábanos)*

PURÉ SHISO-UME

4 cucharadas de shiso-ume *(pasta de ciruelas japonesa)*
1 cucharadita de aceite de oliva
el zumo de 1 limón
1 cucharadita de salsa de soja

Lave los calamares limpios bajo el grifo y métalos en una cazuela de agua hirviendo con sal. Escurra, enfríe con agua fría e introduzca en el frigorífico.

Ponga los tomates en agua salada hirviendo. Retire y páselos a un cuenco de agua fría hasta que se enfríen. Pélelos.

Para hacer el puré de *shiso-ume*, mezcle en un cuenco pequeño el *shiso-ume* con aceite de oliva y bata. Añada el zumo de limón y la salsa de soja y bata todo hasta que esté bien mezclado.

Abra los calamares formando lonchas. Córtelos en forma rectangular cortando el borde superior en línea recta. Parta cada loncha de calamar a lo ancho en cuatro tiras. Enrolle cada tira de calamar formando un cilindro.

Ponga tres «cilindros» de calamares en el centro de cada plato y cubra la parte superior con un tomate. Vierta el puré de *shiso-ume* alrededor de los calamares y rocíelos con hojas de *shiso* cortadas. Esparza la cebolla sobre los tomates. Adorne cada plato con tres tallos de *kaiware*.

Ensalada de tomate y calamares con puré de shiso-ume

トマトとイカのサラダ

En caso necesario, el yukari (shiso seco en copos) puede sustituir a las hojas de shiso frescas.

PARA 4 PERSONAS

3 cuerpos de calamares pequeños, limpios (consulte la página 150)
12 tomates diminutos de cóctel
4 hojas de shiso *rojas o verdes, troceadas muy finas o*
4 pizcas de yukari
1 cebolla troceada muy fina
12 kaiware *(brotes de rábanos)*

PURÉ SHISO-UME

4 cucharadas de shiso-ume *(pasta de ciruelas japonesa)*
1 cucharadita de aceite de oliva
el zumo de 1 limón
1 cucharadita de salsa de soja

Lave los calamares limpios bajo el grifo y métalos en una cazuela de agua hirviendo con sal. Escurra, enfríe con agua fría e introduzca en el frigorífico.

Ponga los tomates en agua salada hirviendo. Retire y páselos a un cuenco de agua fría hasta que se enfríen. Pélelos.

Para hacer el puré de *shiso-ume*, mezcle en un cuenco pequeño el *shiso-ume* con aceite de oliva y bata. Añada el zumo de limón y la salsa de soja y bata todo hasta que esté bien mezclado.

Abra los calamares formando lonchas. Córtelos en forma rectangular cortando el borde superior en línea recta. Parta cada loncha de calamar a lo ancho en cuatro tiras. Enrolle cada tira de calamar formando un cilindro.

Ponga tres «cilindros» de calamares en el centro de cada plato y cubra la parte superior con un tomate. Vierta el puré de *shiso-ume* alrededor de los calamares y rocíelos con hojas de *shiso* cortadas. Esparza la cebolla sobre los tomates. Adorne cada plato con tres tallos de *kaiware*.



Ensalada de daikon con salsa de kiwi

大根のキーウィ・ソース添え

PARA 4 PERSONAS

300 g de daikon

sal

4 hojas de mitsuba *(trébol)*

1 puñado de nori *cortado en tiras*

SALSA DE KIWI

2 kiwis pelados y machacados

1 hoja de mitsuba *(trébol) entera*

½ cucharadita de mirin

4 cucharadas de vinagre de arroz

1 cucharada de azúcar

1 cucharada de sal

El mitsuba *tiene un aspecto similar al perejil y su sabor está entre el perejil y el apio. La temporada del* mitsuba *es el otoño y el invierno. Un sustituto del* mitsuba *en este plato es el cilantro. Podrá adquirir el* nori *cortado en tiras en tiendas de alimentación japonesas y asiáticas. Como alternativa, el* nori puede cortarse con unas tijeras de cocina primero en cuartos y a continuación, troceado muy fino.

Pele el *daikon* y espolvoree un poco de sal. Corte los extremos para formar un cilindro y a continuación parta por la mitad en sentido longitudinal y corte dados de un centímetro por cada lado.

Para hacer la salsa de kiwi, mezcle todos los ingredientes con una batidora.

Coloque el aliño en el centro de los platos. Coloque un poco de *daikon* en dados a un lado. Ponga la hoja de *mitsuba* encima y rocíe con *nori.*

サラダと香の物



Ensalada de cerdo frío con aliño de ciruelas y daikon

豚肉のミゾレ和え

PARA 4 PERSONAS
400 g de filete de cerdo partido en lonchas muy finas
agua helada
100 g de daikon*, rallado*
2 trozos de myōga*, cortado en lonchas muy finas*
8 cebolletas, troceadas muy finas

ALIÑO DE CIRUELAS
½ taza de bainiku *(puré de ciruelas)*
1 cucharada de aceite de oliva
1 cucharadita de salsa de soja

Éste es un plato ideal para el verano. Congele el cerdo y córtelo con un cuchillo afilado mientras esté semicongelado para conseguir lonchas muy finas. Puede adquirir el myōga en tiendas de alimentación japonesas o en una tienda de alimentación buena en verano. En caso de no encontrarlo, podrá sustituir por un trozo de jengibre (de unos 5 cm) rallado muy fino.

Lleve a ebullición un cazo de agua salada. Introduzca una a una las lonchas de cerdo y enfríe en un cuenco de agua helada. Escurra y coloque el cerdo en una bandeja. Cúbralo y métalo en el frigorífico hasta que esté listo para ser utilizado. Para hacer el aliño, mezcle en un cuenco grande el *bainiku*, el aceite y la salsa de soja y bata todo. Coloque las lonchas de cerdo frío en cuatro platos. Arregle el *daikon* cubierto con cebolletas troceadas y myōga junto al cerdo y ponga el aliño a un lado, como puede verse en la fotografía.

Ensalada de pollo frío y algas con aliño de sésamo-miso

鶏の胡麻味噌サラダ

PARA 4 PERSONAS
400 g de filetes de pechuga de pollo
1 cucharada de mirin
1 cucharada de aceite vegetal
80 g de ugo *(alga fresca con sal)*
¼ de cestita de berros
12 arándanos en conserva

ALIÑO DE SÉSAMO-MISO
2 cucharadas de pasta de sésamo blanco
3 cucharadas de miso *blanco*
1 cucharadita de semillas de sésamo blanco asadas
1 cucharada de vinagre de arroz
1 cucharada de aceite vegetal
1 cucharada de mirin
2 cucharadas de azúcar refinada
1 pizca de sal

Raye la superficie de las pechugas de pollo con un cuchillo. Espolvoree con *mirin* y deje en una bandeja durante diez minutos. Caliente el aceite en una sartén. Añada el pollo y fría a fuego medio dando la vuelta de vez en cuando. Una vez frito, traslade a una bandeja y deje a temperatura ambiente hasta que se enfríe. Desmenuce la carne con los dedos.

Lave el *ugo* bajo el grifo y deje en un cuenco de agua durante diez minutos. Escurra bien y trocéelo en una tabla. Mezcle el pollo y el *ugo* en un cuenco y dé vueltas para mezclarlo. Introduzca en el frigorífico hasta que lo necesite.

Para hacer el aliño de sésamo-*miso*, mezcle la pasta de sésamo, el *miso*, las semillas de sésamo asadas y el arroz de vinagre con una batidora. Añada el aceite vegetal, el *mirin* y el azúcar, y mezcle. Añada sal.

Saque el pollo del frigorífico y póngalo en los platos. Vierta el aliño por encima. Coloque el berro y los arándanos en cada plato y sirva.



Nanohana con yuzu y ensalada de shichimi

菜の花サラダ

PARA 4 PERSONAS

4 tiras de kanpyō *(calabaza seca) de 10 cm de longitud cada una*

1 cucharada de sal

8 tallos de nanohana

ALIÑO DE YUZU

1 cucharada de copos de yuzu *(cítrico japonés)*

½ cucharadita de shichimi *(polvo japonés de 7 especias)*

¼ de taza (60 ml) de vinagre de arroz

1 cucharada de aceite de oliva

1 cucharadita de salsa de soja

1 cucharada de mirin

Puede sustituir el kanpyō *por tiras de alga marina (consulte «Raíz de loto y tomate con vinagreta de sanshō» en la página 29).*

Lleve una cazuela de agua a ebullición y añada el *kanpyō*. Cueza durante diez minutos. Escurra y reserve hasta que esté listo para ser utilizado.

Lleve otra cazuela de agua a ebullición, añada la sal e introduzca la *nanohana*. Escurra y enfríe bajo el grifo. Escurra de nuevo e introduzca en el frigorífico hasta que esté lista para ser utilizada.

Para hacer el aliño de *yuzu*, mezcle en un cuenco el *yuzu*, el *shichimi* y el vinagre de arroz con un tenedor. Añada el aceite, la salsa de soja y el *mirin* y mezcle bien.

Saque la *nanohana* del frigorífico y corte en trozos de cinco centímetros. Prepare un manojo con cada tallo dejando las hojas en la parte exterior y las flores visibles en la parte superior. Ate cada manojo con una tira de *kanpyō* para que quede bien sujeto.

Coloque en un plato. Sirva con el aliño de *yuzu* a un lado.



Col japonesa en conserva con chile

白菜の漬物

PARA 4 PERSONAS

4 hojas de hakusai *(col japonesa)*
1 taza (250 g) de sal
½ taza de sake
1 cucharadita de polvo de yuzu *(cítrico japonés)*
4 tiras de kombu *(alga marina) de 25 cm cada una, mojadas con un paño*
4 chiles rojos frescos, troceados
polvo de yuzu *para servir*
salsa de soja

Este plato debe prepararse una semana antes como mínimo.

Lave y escurra las hojas de *hakusai*. Déjelas en un cesto de bambú o en un molde para pasteles hasta que estén parcialmente secas o hasta que empiecen a marchitarse, dando la vuelta a las hojas un par de veces.

Ponga tres pizcas de sal en un recipiente e introduzca las hojas, colocándola de manera que el extremo del tallo de una toque el extremo de la hoja de otra. Eche el resto de la sal, el sake y el *yuzu*, y cubra con el *kombu* y el chile. Tape el recipiente con plástico transparente o con una tapadera y coloque una piedra pesada o varias latas. Déjelo cinco días en un lugar frío y oscuro en invierno, o en el frigorífico en verano. Cuando el *hakusai* rezume agua, normalmente cuando ha transcurrido un mes, ha llegado el momento de servir. Retire el *hakusai* y escurra el agua con las manos. Con un cuchillo, corte las hojas en trozos de 3 o 4 cm de longitud. Enrolle cuatro trozos en un manojo y ate con la tira de *kombu*. Sirva como se indica en la parte izquierda de la fotografía. También puede añadir un plato pequeño de salsa de soja a un lado.

Albaricoque con bainiku

杏子と梅の漬物

PARA 4 PERSONAS

4 albaricoques secos
1 cucharada de mirin
4 pizcas de katsuo-bushi *(copos de bonito)*
100 g de bainiku *(puré de ciruelas)*
katsuo-bushi *extra*

Pueden utilizarse otros frutos secos, como mangos o papayas. El bainiku *es* ume-boshi *triturado sin shiso y tiene un color rojo más intenso que el* shiso-ume. *Puede adquirir* bainiku *embotellado en tiendas de comestibles japonesas. También puede hacerlo mezclando tres* ume-boshi *deshuesados de tamaño mediano y después colar la pasta resultante.*

Lleve una cazuela con agua a ebullición, añada los albaricoques y cueza hasta que se hinchen y se ablanden. Escurra. Traslade a un cuenco y espolvoree con *mirin*. Rocíe con el *katsuo-bushi* y añada el *bainiku*. Mezcle con las manos. Tape la cazuela con plástico transparente y meta en el frigorífico toda la noche. Sirva en cuencos y cubra con *katsuo-bushi*, como vemos en la parte derecha de la fotografía.





POSTRES

En otros tiempos, los postres japoneses se utilizaron como representación de las frutas de temporada, frutos secos o dulces cocidos hechos de pasta dulce y harina de arroz. En los postres japoneses se han producido diversos cambios debido a la influencia de otros países. Nadie hubiera podido imaginar que el helado de *matcha* (té verde) se convertiría en uno de los postres japoneses más populares fuera de Japón. Pese a todo, los postres japoneses han conservado muchos ingredientes y estilos tradicionales, como las pastas dulces de alubias o verduras endulzadas con azúcar.

117 GELATINA DE CAQUI

119 BAVAROIS DE NASHI Y KIWI

121 MITSUMAME (FRUTA Y GELATINA JAPONESA CON ALUBIAS ROJAS DULCES)

123 MATCHA HELADO Y CASTAÑA CON CHOCOLATE



Gelatina de caqui

柿ゼリー

El caqui es una fruta de otoño. En otra época que no sea ésta, puede sustituirlo por kiwis o ciruelas rojas.

PARA 4 PERSONAS

JALEA DE LECHE

½ taza (125 ml) de leche entera
1 cucharada de gelatina en polvo
1 cucharada de azúcar refinada

JALEA DE CAQUI

1 cucharada de gelatina en polvo
¼ de taza (60 ml) de agua
4 caquis pequeños maduros
80 g de azúcar refinada
2 cucharadas de jerez
4 hojas de caqui o 4 ramitas de menta

Para hacer la jalea de leche, ponga en un cazo leche y gelatina y bata durante un minuto. Lleve a ebullición, baje el fuego y hierva, removiendo ocasionalmente hasta que la gelatina se disuelva. Añada azúcar y remueva hasta que se disuelva, y retire del fuego. Vierta la mezcla en cuatro vasos de postre y meta en el frigorífico.

Para hacer la jalea de caqui, disuelva la gelatina en agua, pele los caquis, corte en cuatro trozos y retire las pepitas. Pase todo por la batidora. Cuele la pasta obtenida en una cazuela y añada el azúcar y el jerez. Hierva unos minutos. Añada la gelatina disuelta, mezcle bien y retire del fuego.

Vierta la mezcla de caqui sobre la jalea de leche, mezcle bien y retire del fuego.

Sírvalo helado y adorne con una hoja de caqui o una ramita de menta.



Bavarois de nashi y kiwi

梨とキューイのババロア

PARA 4 PERSONAS

1 nashi
2 kiwis
½ taza (125 ml) de nata
5 yemas de huevo
100 ml de leche entera
¼ de taza (60 g) de azúcar refinada
1 cucharadita de gelantina, empapada en una cucharadita en agua
4 ramitos de menta

CARAMELO

½ taza (125 ml) de agua
½ taza de azúcar refinada

Pele y parta en cuatro el *nashi*. Corte y deseche el corazón. Coloque los cuartos en una batidora y bata hasta que quede pastoso. Páselo a un cuenco. Pele el kiwi y bátalo en una batidora hasta que quede pastoso. Páselo a un cuenco.

Bata la nata hasta que forme picos. Ayudándose de una espátula, ponga la mitad de la nata batida en la pasta de *nashi* y la otra mitad en la pasta de kiwi. Cuele las dos pastas con un colador y lleve al frigorífico.

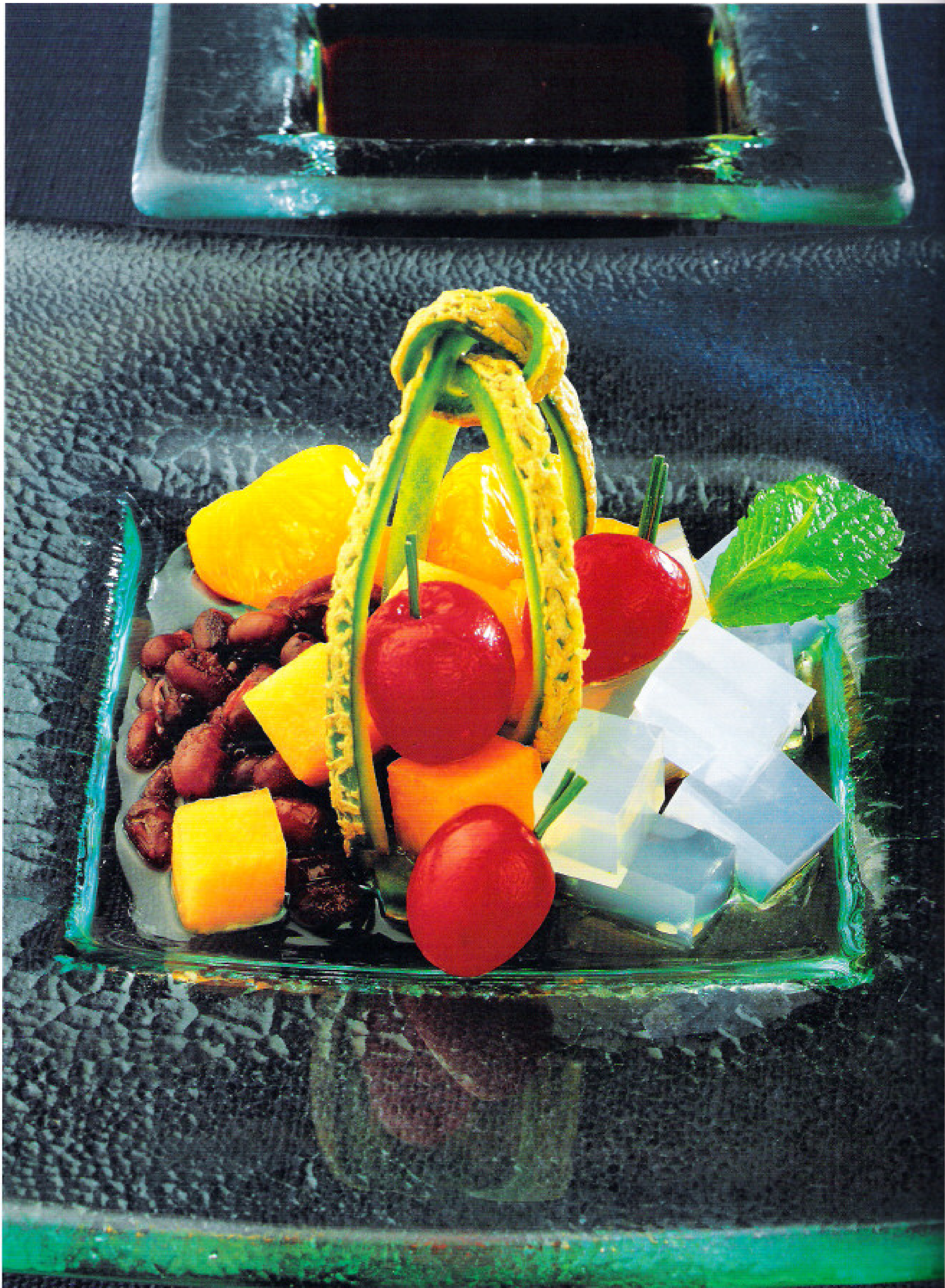
Bata las yemas de los huevos en un cuenco grande. Mezcle la leche y el azúcar en un cuenco resistente al calor y mezcle bien. Vierta las yemas de huevo batidas en la leche y bata hasta que esté todo bien mezclado.

Lleve a ebullición una cazuela con agua y coloque el cuenco sobre la cazuela. Baje el fuego para que hierva a fuego lento y remueva la mezcla hasta que esté caliente y algo espesa. Añada la gelatina y remueva hasta que se disuelva por completo. Una vez espese la mezcla, retírela del fuego y métala en el congelador hasta quedar congelada.

Saque las pastas de *nashi* y kiwi del frigorífico. Reparta la mezcla de huevo entre los dos cuencos. Añada la pasta de *nashi* en un cuenco y la de kiwi en el otro. Remueva con una espátula. Meta en el congelador hasta que quede congelado.

Para hacer el caramelo, lleve agua a ebullición, añada azúcar y mezcle con una cuchara de madera. Baje el fuego y cueza a fuego lento, removiendo de vez en cuando, hasta que el azúcar adquiera la textura del caramelo. Extienda papel de horno sobre una bandeja. Sujete la cuchara de madera sobre el papel y deje caer las gotas de caramelo. Deje la bandeja en el frigorífico durante diez minutos.

Para servir, ponga una cuchara de cada *bavarois* en los vasos o los cuencos, adorne con una hoja de menta y adorne los bordes con gotas de caramelo.



Mitsumame (fruta y gelatina japonesa con alubias rojas dulces)

みつ豆

PARA 4 PERSONAS

1 taza (220 g) de alubias rojas, lavadas y puestas en remojo durante 4 o 5 horas
2 cucharadas de azúcar refinada
1 pizca de sal

ALMÍBAR DE AZÚCAR

2 cucharadas de azúcar refinada
1 cucharada de miel
1 taza (250 ml) de agua

ALMÍBAR NEGRO

2 cucharadas de azúcar moreno
1 cucharada de miel
2 cucharadas de agua

GELATINA DE KANTEN

2 cucharaditas de polvo de kanten (agar-agar) *o un palo de* kanten
1 taza (250 ml) de agua
1/2 taza (120 g) de azúcar

FRUTA

2 mandarinas frescas o 125 g de gajos de mandarina enlatada
12 cerezas deshuesadas
1/2 melón cortado en cuadrados de 1 cm
8 tiras de melón (de 1 x 10 cm de largo), para adornar
4 hojas de menta de adorno

Para hacer las alubias rojas, siga las instrucciones de la página 147.

Para hacer el almíbar de azúcar, mezcle el azúcar, la miel y agua en una cazuela y lleve a ebullición removiendo hasta que el azúcar y la miel se disuelvan. Enfríe en el frigorífico.

Para hacer el almíbar negro, mezcle el azúcar moreno, la miel y el agua en una cazuela y lleve a ebullición removiendo hasta que el azúcar y la miel se disuelvan. Retire del fuego y meta en el frigorífico.

Para hacer la gelatina de *kanten*, deje en remojo el *kanten* en polvo durante diez minutos antes de cocerlo. No escurra. Si utiliza un palo de *kanten*, lávelo, córtelo en trozos y déjelo en remojo durante una hora. Escurra y exprima el *kanten* para eliminar el exceso de agua. Deseche el exceso de agua, lleve los palos a una cazuela y añada una taza de agua.

Cueza a fuego lento el *kanten* y la mezcla de agua hasta que el *kanten* se disuelva. Retire del fuego y pase todo por un colador fino a un recipiente cuadrado de diez centímetros. Refrigere hasta que se asiente. Una vez asentado, pase un cuchillo por los bordes para despegarlo y vuelque en una tabla. Corte en cubitos de un centímetro.

Coloque los cubitos de *kanten*, la fruta y las alubias rojas en cuencos congelados. Ate dos tiras de cáscara de melón en el centro. Repita la operación con otros trozos de cáscara. Coloque la cáscara transversalmente en cada cuenco. Vierta los jarabes y sirva.



Matcha helado y castaña con chocolate

栗の甘露煮抹茶風味チョコレート

Las castañas frescas pueden adquirirse en invierno y las castañas heladas a lo largo de todo el año en tiendas de alimentación asiáticas.

PARA 4 PERSONAS

16 castañas frescas o congeladas
2 tazas (500 ml) de agua
1/2 taza de azúcar de cristal de roca
3 cucharadas de polvo de matcha *(té verde)*
1 cucharada de mirin
2 cucharadas de kuzu *(fécula) disueltas en 2 cucharadas de agua*
100 g de chocolate blanco a la taza
100 g de chocolate negro amargo a la taza
2 quinotos, cortados en cuartos

Si utiliza castañas frescas, practique una pequeña incisión en cada cáscara prestando atención para no cortar el fruto. Colóquelas en un cazo con agua. Deseche las castañas que floten. Lleve a ebullición y cueza durante 15 minutos. Con una brocheta compruebe si están tiernas. Una vez cocidas, escurra bien y retire las cáscaras. Reserve cuatro cáscaras para adornar. Si utiliza castañas congeladas, descongele a temperatura ambiente, colóquelas en un cazo con agua hirviendo, cueza a fuego medio durante 15 minutos y escurra. Ponga las castañas en otro cazo, añada agua y azúcar y hierva hasta que el azúcar se disuelva. No remueva porque las castañas se estropean.

En un cuenco pequeño mezcle el *matcha* y el *mirin*. Añada esta mezcla a las castañas y el azúcar, y cueza otros diez minutos, removiendo con una cuchara de madera o una espátula, sin romper las castañas. Añada el *kuzu* y cueza, removiendo suavemente hasta que esté blando, y retire del fuego. Enfríe en el refrigerador durante una hora. Mantenga cuatro platos en el frigorífico hasta que los necesite.

Parta el chocolate blanco en trozos pequeños e introduzca en un cuenco pequeño resistente al calor. Prepare un cuenco de agua caliente y meta el cuenco con el chocolate en el agua caliente. Remueva con un tenedor o una espátula pequeña hasta que se derrita. Introduzca cuatro castañas cubiertas de *matcha* en el chocolate blanco fundido para que se recubran y, con la ayuda de un tenedor, coloque sobre una bandeja cubierta con papel de horno. Mantenga en el frigorífico hasta que el chocolate se asiente.

Utilice la misma técnica para fundir el chocolate negro. Introduzca ocho castañas cubiertas de *matcha* en el chocolate negro fundido para que se recubran y coloque en una bandeja de horno cubierta con papel. En otra bandeja de horno cubierta con papel y utilizando una cucharita, haga cuatro dibujos abstractos con el resto del chocolate negro. Meta las dos bandejas en el frigorífico hasta que el chocolate se asiente. Para servir, coloque una castaña recubierta de chocolate blanco, dos castañas recubiertas de chocolate negro, una castaña recubierta de *matcha* y una cáscara de castaña en cada plato. Coloque una pieza abstracta de chocolate negro en vertical entre las castañas. Adorne con quinotos.



EL TÉ

El «arte del té» forma parte de la cultura japonesa desde el siglo XV. *O-cha* es un término japonés que hace referencia a todos los tés en general (siendo «o» el tratamiento honorífico).

El *cha* o té verde se fabrica con las hojas de la planta del té; las mismas hojas se utilizan en el té negro. En el caso del té verde, las hojas experimentan un proceso de cocción y secado; para el té negro también se dejarán fermentar. El té verde es la bebida más popular es costumbre servirlo antes de una comida.

En China se utiliza el té con fines botánicos y medicinales desde tiempos inmemoriales. Su uso como bebida fue posterior (en torno al año 800 d. C.). En el siglo XV, la degustación del té pasó a formar parte de la religión del esteticismo, *sadō*. El arte del té es un culto basado en la adoración de la belleza, dentro de la banalidad de la existencia diaria, mediante el servicio y la degustación del té de una forma determinada. La investigación y el conocimiento del esteticismo es una búsqueda continua que ejerce gran influencia en la cultura japonesa. En *sadō* se emplea el té verde en polvo *(matcha)*, no las hojas. En Japón, el *matcha* es «el té de todos los tés».

El té verde fue ante todo una planta medicinal, no sólo por ser delicioso, sino porque contiene gran cantidad de vitaminas, minerales y polifenoles. Los polifenoles son potentes antioxidantes que combaten los virus, ralentizan el proceso de envejecimiento y tienen un efecto beneficioso en la salud. El té verde japonés tiene un sabor, un aroma y un estilo distintos a los del té verde chino.

Existen unas siete variedades de té verde japonés: *ryokucha, gyokuro, matcha, sencha, hōjicha, bancha* y *genmaicha*. La mezcla específica depende de la parte de las hojas utilizada, la técnica de elaboración y las hojas con las que se mezcla.

Mantenga el té verde en una caja o un recipiente hermético con objeto de evitar cualquier exposición a la luz del sol y consérvelo en un lugar seco. La duración de un paquete de té deberá ser de un mes dado que pierde sabor y aroma cuando está en contacto con el aire. Además del té verde, en Japón también se degustan tés de hierbas chinos, de flores, de hierbas japoneses, de hierbas europeos y *kombu-cha* (de algas marinas en polvo). El té verde japonés se bebe sin leche ni azúcar.

ELABORACIÓN

Vierta un poco de agua en la tetera *(kyūsu)* y deje reposar un par de minutos hasta que el recipiente esté caliente. Vacíe la tetera, añada las hojas de té que desee y agua caliente. Es preferible utilizar agua mineral sin gas o de manantial a la del grifo. (El agua del grifo puede contener elementos químicos que alteran el sabor.) La temperatura del agua y el tiempo de elaboración dependen del tipo de té, en tanto que la cantidad varía en función de cada persona. Sirva el té en tazas individuales *(yunomi)* sin asas.

TIPOS DE TÉ JAPONESES

RYOKUCHA (TÉ VERDE)

Ryokucha es el término genérico de «té verde» o «té japonés». En el *ryokucha* sólo se utilizan hojas verdes jóvenes. Éstas se recogen, cuecen, secan y muelen convirtiéndose en un té de color verde pardusco.

MATCHA (TÉ VERDE EN POLVO)

La fabricación del *matcha* se realiza mediante la cocción y el secado de las hojas; se desechan los peciolos y las hojas se transforman en polvo al molerlas con un mortero de piedra. El *matcha* se utiliza en las ceremonias del té. El uso del té en polvo es totalmente distinto al del café en polvo: es necesario remover o «batir» el polvo con un batidor manual de bambú. Dada la complejidad y el tiempo de los rituales asociados con la degustación del té, son muchos los japoneses que consideran excesivamente complicado prepararlo y disfrutarlo a diario, pero en la actualidad la degustación de *matcha* no es tan difícil y el método abreviado explicado a continuación permite la práctica de esta relajante ceremonia. La elaboración de té verde suave requiere la adición de ½ cucharadita de té verde en polvo en un cuenco de té y ½ taza (125 ml) de agua caliente. Con un batidor manual de bambú, coloque la punta del asa contra la palma y, manteniendo el batidor en posición vertical en el cuenco, bata enérgicamente hasta que la superficie del té quede cubierta de finas burbujas.



GYOKURO

El *gyokuro* es el tipo de té verde superior. Tiene un sabor dulce dentro del amargor. Los fabricantes de *gyokuro* seleccionan hojas procedentes de matorrales de más de diez años. Unas dos semanas antes de la recolección, cubren los árboles para proteger las hojas de la luz directa del sol y recogen únicamente hojas jóvenes. Cuecen un poco las hojas, las secan y las dejan reposar un par de meses con objeto de incrementar el sabor. Los japoneses la consideran una bebida de lujo, ya que no se utilizan más que las mejores hojas y su producción se lleva a cabo con sumo cuidado.



Preparación del *gyokuro*: ponga una cucharadita de hojas de té por persona y déjelas en remojo tres o cuatro minutos antes de servir. El color del té debe ser verde pardusco. La temperatura óptima de ingestión es de 60 °C.

Sencha

En el caso del *sencha*, las hojas se muelen ligeramente después de cocidas. Tiene un suave aroma y no es tan dulce ni tan amargo como otros tés verdes.

Preparación del *sencha*: caliente la tetera y las tazas. Eche en la tetera una cucharada colmada de té y vierta un poco de agua hirviendo. Deje reposar durante 30 o 40 segundos y viértalo en las tazas. El primer té vertido es aromático, el segundo es más dulce y con el tercero puede disfrutar de su amargor. El *sencha* es el té verde más común.

Bancha

El *bancha* es el té verde más económico. Se fabrica a partir de las hojas desechadas en la producción del *gyokuro*. Es un poco más amargo que otros tés verdes.

Preparación del *bancha*: lleve agua a ebullición y vierta en una tetera caliente con dos cucharadas rasas de hojas de té. Sirva y beba inmediatamente.

Hōjicha

El *hōjicha* se fabrica tostando hojas de té *bancha*, lo cual le da una delicada fragancia. Contiene menos tanino y cafeína que el *bancha*.

Preparación del *hōjicha*: eche dos cucharadas rasas de té en una tetera caliente y añada agua hirviendo. Deje reposar diez segundos antes de servir.

Genmaicha

La fabricación del *genmaicha* se hace mezclando el *hōjicha* con granos de arroz tostados, lo que confiere al té sabor a nuez.

Preparación del *genmaicha*: eche dos cucharadas rasas de té en una tetera caliente, añada agua caliente y deje reposar dos minutos antes de servir.

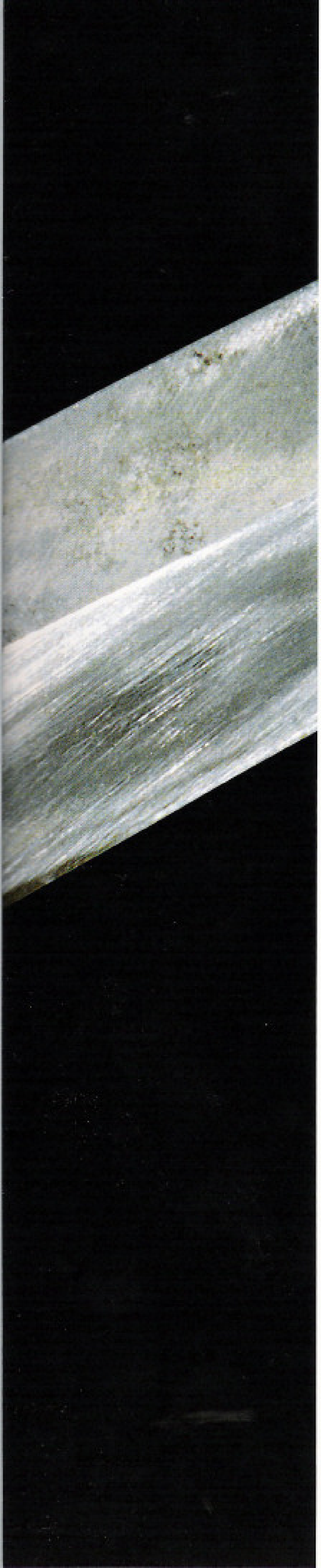
Otros tés

Mugicha (té de cebada)

El *mugicha* se originó en Japón en torno al siglo III y era la bebida japonesa más común antes de la introducción del té verde desde el continente asiático. En la actualidad, el *mugicha* frío sigue degustándose como refresco de verano.

Preparación del *mugicha*: lleve un litro de agua a ebullición, añada tres cucharadas de cebada tostada y deje reposar diez minutos. Cuele y deseche la cebada. Deje enfriar el líquido a temperatura ambiente y meta en el frigorífico. El *mugicha* embotellado se conservará un par de días.





LA COCINA JAPONESA

日本の厨房

Cada cocina japonesa tiene una historia y un carácter diferentes, en función de las tradiciones heredadas de la familia que la utiliza y los cocineros que la han usado. Las actuales cocinas japonesas no difieren en mucho de las occidentales. Contienen algunos utensilios, servicios de mesa e ingredientes conocidos para muchos cocineros occidentales, pero también otros característicos y poco frecuentes que forman una parte importante de la vida diaria en Japón, como el *sudare* (esterilla de sushi).

130 UTENSILIOS
調理器具

132 SERVICIOS DE MESA
食器

134 INGREDIENTES
食材

Utensilios



Hōchō (cuchillos japoneses)

Los cuchillos se dividen en dos tipos: de hojas de doble filo (tipo occidental) y de hojas de un solo filo (tipo japonés, incluidas las espadas japonesas de los samuráis). Un cuchillo japonés tiene una hoja de un solo filo con una punta muy delicada, siendo más cortante que el cuchillo de doble filo, pero también hay que afilarlo más frecuentemente y se oxida con mayor facilidad. Los chefs profesionales japoneses utilizan una gran variedad de cuchillos. Basta con dos o tres tipos de cuchillos japoneses para guisar en casa. En la fotografía de la izquierda (de izquierda a derecha) vemos el *yanagiba-bōchō* (cuchillo para cortar sashimi), el *usuba-bōchō* (cuchillo para verduras) y el *deba-bōchō* (cuchillo para filetear).

Oroshigane (rallador)

Una rallador japonés puede ser de cobre, plástico, aluminio, acero inoxidable o cerámica, y tendrá unos bordes diminutos y densos en la superficie. Al utilizarlo, especialmente al rallar jengibre y *wasabi*, el movimiento de la mano debe ser circular.

Cortador o mandolina

Los cortadores mandolina cortan con mayor rapidez y precisión que los cuchillos. La mandolina tiene varias hojas que se utilizan para cortar tiras en juliana o lonchas de distintos tamaños y grosores. Los cocineros japoneses también utilizan un cortador giratorio para reducir las verduras a tiras del tamaño de un cabello. A la hora de comprar un cortador, elija un modelo con garantía de seguridad.

Sudare o makisu (esterilla para sushi)

El *sudare* es una pequeña esterilla fabricada con tiras estrechas de bambú fundamental para enrollar el sushi. Existen *sudare* de distintos tamaños, desde los que son más anchos que una loncha entera de *nori* hasta los pequeños fabricados de tiras de bambú más gruesas que se utilizan para dar forma a las tortillas enrolladas. Una vez utilizada la esterilla, límpiela bien con una esponja y déjela secar al sol. Las esterillas más grandes son más versátiles.

Saibashi (palillos largos)

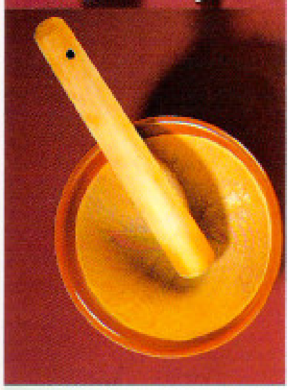
Los *saibashi* son dos palillos largos de bambú. Debido a su longitud, son ideales para los fritos o para remover los platos calientes.

Olla para arroz

Antiguamente la cocción del arroz se llevaba a cabo en una marmita grande con cierre hermético, pero en la actualidad es frecuente el uso de ollas automáticas eléctricas o de gas. Existen además ollas eléctricas que mantienen calientes los alimentos.

日本の厨房





Uroko-tori (descamador de pescado)

El descamador japonés (a la izquierda de la fotografía) tiene la parte superior más gruesa y más redonda que el occidental con objeto de causar un menor deterioro en la superficie del pescado. El *uroko-tori* se pasa por el cuerpo del pescado, desde la cola hasta la cabeza, a contrapelo de las escamas.

Hone-nuki (pinzas)

Las pinzas japonesas tienen las puntas planas para retirar bien las espinas del pescado.

Suribachi y surikogi (mortero y mano del almirez)

Un cuenco de barro con una mano de madera que se utiliza para machacar ingredientes como las semillas de sésamo. La superficie interior que presenta unas ondulaciones finas y afiladas que mantienen las semillas contra la mano de almirez. Existen distintos tamaños de *suribachi*, pero suele bastar con uno de unos 20 cm de diámetro. También puede utilizarse una batidora.

Hangiri (cuenco para sushi)

Este recipiente de madera, ancho y de fondo plano, se utiliza en la elaboración de arroz sushi para mezclar arroz asado con una mezcla de vinagre. La madera absorbe el exceso de humedad y la extensa superficie enfría rápidamente el arroz confiriéndole un aspecto brillante. Puede sustituirlo por una ensaladera grande de madera. Se precisa un recipiente de 50 cm de diámetro para tres o cuatro personas. Antes de utilizarlo, limpie a fondo el interior con un paño empapado en una mezcla de vinagre y agua, lo que evitará que el arroz se pegue.

Hibachi (quemador de carbón)

En Japón, el *hibachi* era la principal fuente calorífica en invierno antes de la aparición de las estufas de gas y queroseno, siendo también el elemento principal de la cocina, especialmente para los guisos. El *hibachi* puede ser de madera, bronce, hierro, cobre o porcelana. Recientemente, el *hibachi* desempeña una función más decorativa en la mesa, por eso a la hora de comprarlo, compruebe que es un utensilio práctico.

Katanuki (cortadores de verduras)

En Japón son múltiples las variedades de cortadores existentes, incluidos los que aparecen en la fotografía de la página 56. En las tiendas especializadas en utensilios de cocina podrá encontrar también una amplia gama de cortadores. Puede sustituirlos por moldes de galletas metálicos. En primer lugar, corte la verdura en rodajas finas sobre una tabla de madera (una superficie más dura podría dañar el borde del cortador). El formato del cortador dependerá del tipo de verdura que se use.

Servicios de mesa



Una característica de la cocina japonesa es la belleza del servicio de mesa. Los japoneses adoran la calidez de la madera, su agradable tacto contra la piel y su peso en las manos. La frialdad y la dureza del metal no es compatible con la forma de comer japonesa, pese a que la introducción de los cuencos de metal en Japón data del siglo VIII.

La fabricación de objetos de porcelana y cristal se vio afectada por la industrialización en las épocas Meiji y Tasihō (1867-1925), dando lugar a utensilios económicos de producción en serie. Los tradicionales utensilios de laca fueron desapareciendo lentamente de un mercado con el que no podían competir debido a la imposibilidad de la producción en serie.

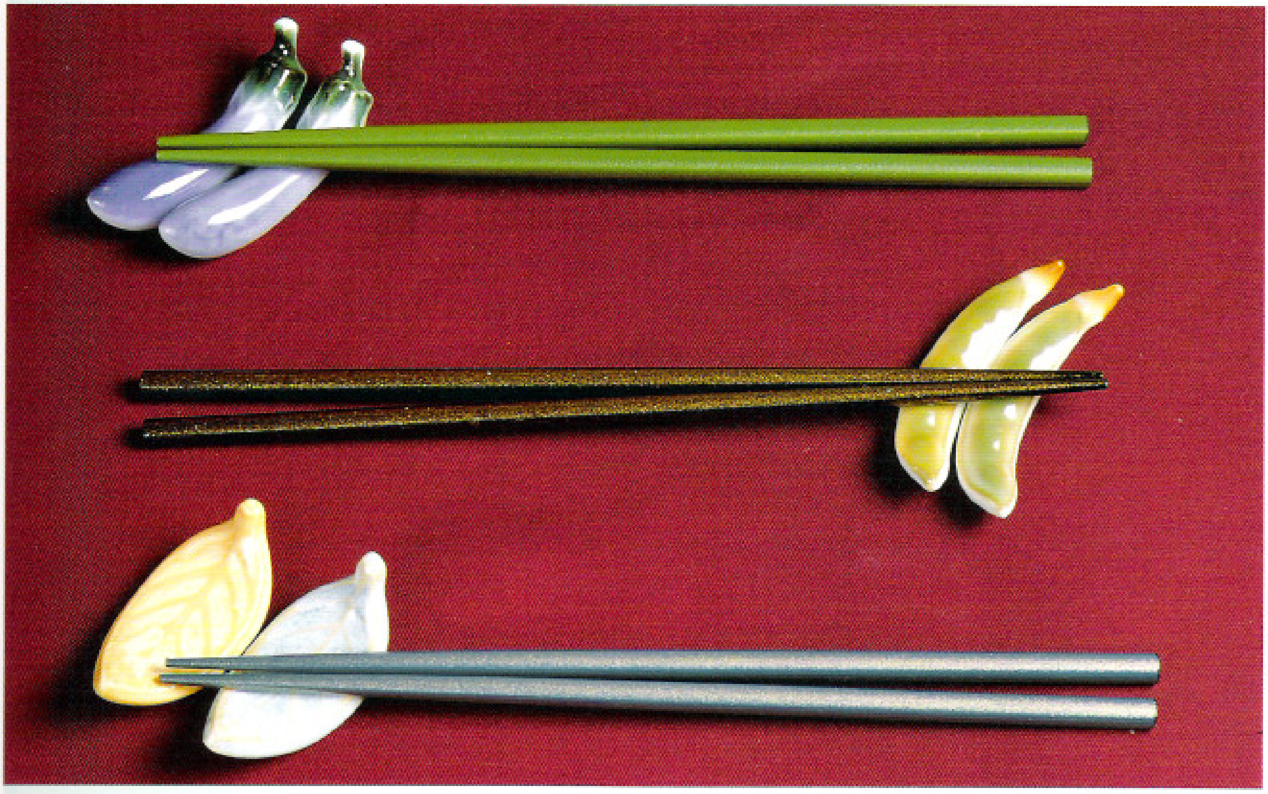
Cuencos

Los cuencos son de laca, poliuretano, cerámica, porcelana, cristal, madera o bambú. Se usan para sopas, arroz, salsas, primeros platos o postres.

Platos

Los platos japoneses son normalmente de cerámica, porcelana, laca, poliuretano o cristal. Se utilizan en el servicio de varios platos juntos.

日本の厨房



Palillos y almohadillas para palillos

Los palillos japoneses *(hashi)* existen en distintos materiales y tamaños. Los tamaños dependerán de la edad y el género del comensal, así como de la formalidad de la ocasión. Existen palillos especiales, como los que llevan un «tope» incorporado para utilizar con alimentos resbaladizos o un dispositivo que facilita la ingestión. Muchos restaurantes sirven las comidas con palillos desechables, normalmente fabricados con restos de madera o bambú. Las almohadillas para palillos son pequeñas y atractivas piezas de porcelana en las que los comensales dejan reposar los palillos mientras no los utilizan. También sirven piedras o conchas pequeñas

Teteras y tazas de té

Pueden encontrarse teteras *(kyūsa)* en una inmensa variedad de tamaños, formas y materiales. La mayoría son de cerámica o porcelana, aunque hoy en día se utilizan incluso de cristal o de aluminio. Muchas teteras están diseñadas para conservar las hojas de té en su interior al verter el té en las tazas. Las tazas de té japonesas *(yunomi)* no tienen asas.

日本の厨房

Ingredientes

Alimentos



Aonori (copos de algas verdes)

El *aonori* es un alga marina desmenuzada en trozos diminutos. Se vende en paquetes o tarros. Se espolvorea por encima de la comida antes de servir. Elija copos de color verde oscuro.

Azuki japonés (adzuki o alubias rojas)

En los postres japoneses se utilizan diversos tipos de pequeñas alubias rojas que también pueden adquirirse en forma glaseada *(amanatto)* o en pasta. En la confitería y en los dulces japoneses se emplea como relleno pasta de *azuki* (alubias rojas). El contenido en grasa y proteínas de estos pasteles es inferior al de muchos postres occidentales, cuya base es la grasa de origen animal, incluidos mantequilla y huevos.

Bainiku (puré de ume-boshi)

El *bainiku* es un puré de *ume-boshi* (ciruela japonesa en conserva). Se utiliza como ingrediente o salsa, o bien en aliños. Puede adquirirlo en frasco o en tubo.

Dōmyōji-ko (arroz pastoso cocido y tostado)

Se utiliza en los postres y puede adquirirse en tiendas japonesas.

Gari (jengibre trozeado en vinagre)

Un condimento que se sirve con el sushi. Para hacer el *gari*, se pela el jengibre joven, se desmenuza muy fino, se cuece y se pone en conserva con un vinagre dulce.

Goma (semillas de sésamo)

Pequeñas semillas blancas o negras, ricas en aceite y con sabor a nuez que se utilizan tostadas o sin tostar en la cocina japonesa. Se esparcen sobre un plato acabado o se muelen en salsas y aliños. La pasta de sésamo molida *(goma dare)* puede adquirirse en tubos. La sal de sésamo *(goma shio)* es una mezcla de semillas de sésamo bien molidas y sal que se emplea como condimento.

Hōba (hoja de *Ficus lyrata*)

Una hoja no comestible seca con la que se envuelve la carne de vaca antes de guisarla. La hoja confiere un fuerte aroma a la carne al cocerla en el *hibachi* (pequeño quemador de carbón). Corte hojas frescas en trozos de unos 15 x 30 cm y séquelas a la sombra. Lo mejor es comprar y cultivar una planta y usar las hojas conforme las necesite.

Kanpyō (ralladuras de calabaza seca)

Se obtiene de la carne color crema de la calabaza *(yūgao)* de flor blanca. Se ralla la médula en tiras largas y finas que se utilizan en el sushi y en sopas, o como cuerda en los alimentos.

日本の厨房



KANTEN (AGAR-AGAR)

Sustancia similar a la gelatina que se utiliza como agente de fijación. Se fabrica con distintas variedades de algas rojas a mayor temperatura que la gelatina. El *agar-agar* se vende en hebras o en polvo en tiendas de alimentación asiáticas.

KATAKURIKO (FÉCULA DE PATATA)

El *katakuriko* es fécula de patata especial. Se vende en paquetes y se utiliza para espesar sopas o salsas y se añade a la harina de tempura para hacerla crujiente.

KATSUO-BUSHI (COPOS DE BONITO SECO)

El bonito pertenece a la familia de la caballa. Los filetes de bonito seco se rallan en copos transparentes que se espolvorean sobre los alimentos antes de servirlos (fotografía de la página 38). El *katsuo-bushi*, junto con el *kombu* (alga marina), es un ingrediente indispensable en el *dashi*, la salsa básica japonesa.

KOMBU (ALGA MARINA SECA)

El *kombu* (o *konbu)* es rico en ácido glutamínico, calcio, yodo y hierro. Es uno de los ingredientes básicos de las salsas japonesas. Tras limpiar el *kombu* con un paño húmedo, eche en agua hirviendo para hacer salsa de *kombu*. También puede freírse. Se vende en paquetes en tiendas de alimentación asiáticas y japonesas. Una vez abierto el paquete, deberá conservarse en un recipiente hermético.

KOME (ARROZ DE GRANO CORTO DE MEMBRILLO JAPONÉS)

El arroz de grano corto de membrillo japonés tiene una forma más redondeada que las variedades de grano largo, como el arroz de jazmín. El arroz de membrillo japonés hervido adquiere una textura pegajosa que mantiene los granos juntos.

KOMEZU (VINAGRE DE ARROZ)

El *komezu* es adecuado para la cocina japonesa, especialmente en la elaboración de arroz sushi. Su sabor se asemeja al del vinagre blanco, pero es más denso. Un buen sustituto es el vinagre blanco, pero merece la pena utilizar *komezu* siempre que sea posible.

KUZU (FÉCULA DE KUZU)

Un espesante de gran calidad fabricado a partir de la patata *kuzu*. Es parecido al *katakuriko* pero, una vez fundido y asentado, mantiene su forma, cosa que no sucede con el *katakuriko*. Se utiliza para espesar sopas o guisos, y en postres o púdines como envoltura.

MIDORI (LICOR JAPONÉS)

Un licor japonés condimentado con melón dulce. Tiene un característico color verde esmeralda intenso. Es muy dulce y adecuado como aperitivo o digestivo.

日本の厨房

MIRIN (VINO DE ARROZ COCIDO DULCE)

El *mirin* confiere a los alimentos un aspecto brillante y un sabor algo dulce. A un asado le dará un atractivo color dorado. En un guiso, añada un poco de *mirin* para mejorar su sabor.

MISO (PASTA DE SOJA FERMENTADA)

Es un ingrediente muy sabroso. Existen variedades de miso «blanco» y «rojo», pero el color puede ser desde marrón oscuro hasta dorado crema, según el período de fermentación. Las variedades más claras suelen ser menos saladas y más dulces. El *miso* blanco es más popular para sopas, salsas y condimentos.

NORI (LONCHA DE ALGA TOSTADA)

El *nori* se utiliza en la elaboración de rollos de sushi. Se vende normalmente tostada o sin tostar. Una vez abierta la bolsa, deberá guardar en un recipiente hermético o utilizar de inmediato. Si compra *nori* sin tostar, tueste ligeramente cada loncha al fuego.

SAKE (VINO DE ARROZ JAPONÉS)

La elaboración del sake se hace con arroz fermentado madurado. Son múltiples los sabores existentes, pudiendo ser seco o dulce. Se sirve frío o caliente, según la estación y del estilo del sake. Potencia el sabor de otros ingredientes.

SANSHŌ (ÁRBOL DE PIMIENTA JAPONÉS)

En la cocina japonesa se utilizan las hojas y las bayas del árbol del *sanshō*. Las bayas secas y molidas poseen el fragante aroma y el sabor acre característico de los platos guisados, como la anguila a la barbacoa. Las hojas secas se emplean en sopas líquidas y ensaladas japonesas. La pimienta de *sansho* se vende en tarros pequeños.

SHICHIMI (POLVO JAPONÉS DE SIETE ESPECIAS)

Una mezcla de siete especias o hierbas entre las que se incluye chile, pimienta japonesa, semilla de colza, cáscara de cítricos y otros ingredientes que varían en función del vendedor de especias. Se sirve con salsas o fideos.

SHĪTAKE

Pueden adquirirse frescos o secos, pero sólo los *shitake* extra frescos pueden comerse crudos. Los secos deben dejarse en remojo y guisarse en una de las salsas japonesas (consulte la página 145). Los *shitake* secos contienen más vitaminas y son más aromáticos que los frescos. El sabor se concentrará dejándolos a la luz del sol durante 30 minutos antes de ponerlos en remojo.

SHŌYU (SALSA DE SOJA JAPONESA)

Es una mezcla fermentada de salmuera, trigo, malta y soja; la salsa de soja japonesa es un tanto distinta a la china. Existen tres tipos de salsa de soja: *koi-kuchi* (soja oscura), *usu-kuchi* (soja clara), que es más salada, y otras destinadas a platos específicos. Para el sashimi utilice *koi-kuchi*, *tamari* (salsa de soja espesa) o *sashimi-jyōyu* (salsa de soja de sashimi).

Takuan (daikon adobado)

El *daikon* adobado se presenta en dos colores, blanco o amarillo, pudiendo ser dulce o salado. Tras secar el *daikon* a la luz del sol, se pone en adobo con sal añadiendo cúrcuma para que adquiera un color amarillo vivo. Su textura es crujiente y su sabor fuerte.

Tōfu (cuajada)

Se utilizan dos tipos de *tōfu*: *momen-dōfu*, de textura firme, y *kinugoshi-dōfu*, de textura más fina y suave. La primera es buena para guisar ya que no se rompe fácilmente. La segunda se come cruda en verano o como *yudō-fu*, que es *tōfu* cocido en agua hirviendo en una cazuela de fondo plano y servido con una salsa. Compruebe la fecha en el paquete y elija la más fresca de la sección de congelados.

Ugo (alga marina)

Un alga fina, roja o verde, comestible, que se vende normalmente salada en paquetes. Deberá lavar el *ugo* bajo el grifo antes de utilizarlo para eliminar el exceso de sal y exprimirlo para secarlo. El *ugo* se sirve con *sashimi* o ensalada.

Ume-boshi con shiso (ciruela seca y salada en conserva con shiso)

La ciruela japonesa *ume-boshi* puede ser grande o pequeña, dura o blanda. Se presenta en conserva con sal y su color rojo procede de su conservación en hojas de *shiso* rojas, en un lugar oscuro, durante casi un año. Es excesivamente salada para comerla sola, pero su sabor es agradable mezclada con otros ingredientes y se utiliza en pastas, aliños y salsas.

Wasabi (rábano picante japonés)

Son muy conocidos el polvo y la pasta de *wasabi* por ser cómodos y económicos. En las recetas de este libro utilizamos la pasta de *wasabi* que se vende en tubos. El *wasabi* fresco (fotografía de la página 90) puede encontrarse en tiendas especializadas. Tiene mucha textura y aroma y su sabor es muy picante.

Yukari (shiso rojo salado)

Las hojas rojas y secas de grano grueso del *shiso* (fresno espinoso) pueden conservarse en sal, dando como resultado un condimento salado y amargo. Es popular en la cocina japonesa para rociar el arroz o las ensaladas. Se vende en paquetes o tarros.

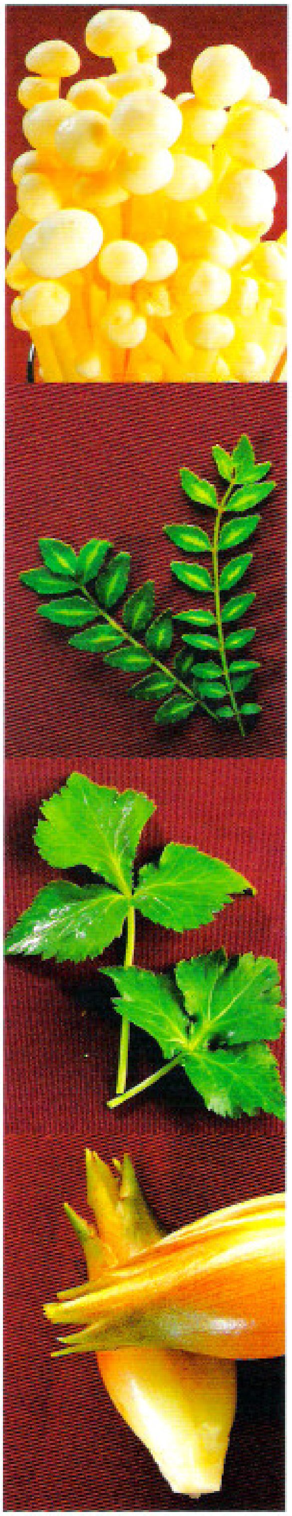
Yuzu (cidra japonesa)

Sólo se utiliza como condimento la cáscara o el zumo del *yuzu*. Puede añadir la cáscara fresca, cortada o rallada, en sopas, salsas o ensaladas. Tiene un delicado aroma cítrico en invierno. El jugo es más amargo que dulce e ideal para aliños y mezclado con otros ingredientes. Si no puede adquirirlo fresco, puede encontrarlo seco o congelado.

Yuzu miso

Para espesar las salsas se utiliza el *yuzu miso*, una mezcla de *miso* y cáscara de *yuzu* rallada.

Verduras y frutas



Benishoga

El *benishoga* es jengibre joven salado y adobado en vinagre con *shiso* rojo o colorante artificial. Se vende cortado en rodajas o en tiras y suele utilizarse como aderezo. El *benishoga* es más salado que el *gari*, el jengibre rojo adobado que se sirve con el sushi.

Daikon (rábano blanco gigante)

El *daikon* se utiliza en guisos, ensaladas y como condimento o conserva; si es crudo, se corta, rallado o con formas talladas. Elija un *daikon* denso, de carne dura y sin pliegues en la superficie (su sabor es más suave).

Champiñones enoki

Son de color cremoso y tienen el tronco largo y delgado, y el sombrerete diminuto (fotografía superior). Se mantienen bien un par de días en el frigorífico envueltos en papel.

Hakusai (col china)

Una de las muchas variedades de la col china, el *hakusai* tiene un alto contenido en agua. Suele utilizarse en ensaladas, conservas y guisos japoneses.

Kaki (caqui)

Existen dos variedades de esta fruta otoñal. Una puede comerse cruda, directamente del árbol, y la otra necesita madurar tras su recolección.

Kaiware (brotes de rábano)

El sabor del *kaiware* es similar al del berro, pero sus brotes son más largos (unos 15 cm). Elija brotes con tallos frescos. Se utiliza en ensaladas y como aderezo.

Kinome (hojas de fresno espinoso)

Las hojas jóvenes del *sanshō* o fresno espinoso (segunda foto) se utilizan como aderezo. También pueden cocerse a fuego lento o formar una pasta con un sabor aromático único.

Kuri (castañas)

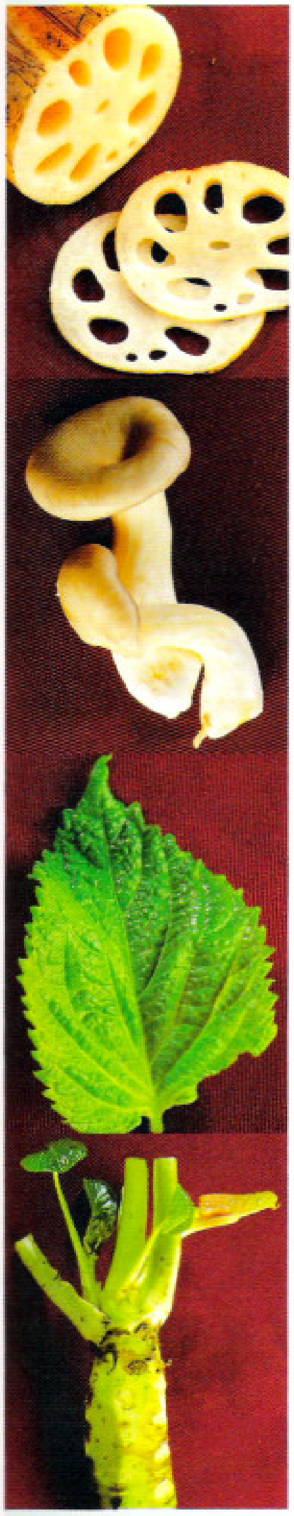
La temporada de las castañas es el otoño, cuando pueden consumirse crudas. También pueden utilizarse congeladas o envasadas, pero las secas no sirven para la cocina japonesa.

Kyūri (pepino)

Los pepinos japoneses no son tan acuosos como los ingleses y su longitud es de 20 cm. Pueden ser sustituidos por los pepinos libaneses.

Mitsuba (trébol)

Con un sabor entre el apio y el perejil, el *mitsuba* (tercera fotografía) se utiliza en sopas, *sushi*, ensaladas y como aderezo. Elija hojas pequeñas cuya textura es más suave.



Myōga (jengibre myōga)

La temporada del *myōga* es desde la primavera hasta el verano. Sólo se comen las yemas y los tallos, pero no son picantes (última fotografía de la página anterior).

Nanohana (orujo)

Las flores amarillas comestibles del *nanahana* salen en primavera y son un popular aderezo. Los peciolos, hojas y flores se utilizan en ensaladas, tempura y conservas.

Nashi (pera china o pera manzana)

Las *nashi* son poco ácidas y aromáticas y muy duras incluso maduras. Su forma es redonda como la de una manzana y son mucho más crujientes y jugosas que las peras normales.

Renkon (raíz de loto)

El *renkon* es un rizoma de textura fresca. Al cortarlo ofrece un dibujo decorativo (fotografía superior). Deberá pelar, cortar y hervir en agua con unas gotas de vinagre para mantener el color blanco. Es preferible el *renkon* fresco al congelado, envasado o seco.

Satoimo (taro)

A diferencia de la patata común, el *satoimo* presenta una piel marrón velluda y una textura viscosa que no desaparece tras la cocción. Son mejores los *satoimo* pequeños con un peso inferior a 100 g. Se utilizan en guisos o sopa.

Shimeji

Los champiñones *shimeji* (segunda fotografía) tienen un sabor delicioso, pero un aroma suave. Los gruesos sombreretes y los troncos se utilizan en sopas, asados y tempura.

Shiso

El *shiso* (tercera fotografía) puede adquirirse en verano, en sus variedades verde y roja. Las hojas de *shiso* verde se utilizan para dar color a las conservas. El *shiso* verde se emplea como aderezo en ensaladas, sashimi o sushi por su característico aroma.

Shungiku (guirnalda o crisantemo de primavera)

Las hojas del *shungiku* tienen un fuerte aroma y un característico sabor y se utilizan como verdura en estofados y tempura, y frescas o cocidas en ensalada.

Takenoko (brotes de bambú)

El *takenoko* se utiliza en guisos, tempura o sopas y sale en primavera. Retire las vainas y cueza hasta que esté blando. (Deje en remojo los brotes grandes toda la noche con una cucharadita de bicarbonato.) También pueden adquirirse envasados al vacío.

Wasabi (rábano picante japonés)

El *wasabi* fresco (última fotografía) tiene una textura y un aroma deliciosos y es muy picante. No es fácil conseguirlo fuera de Japón.

PESCADO Y MARISCO

CALAMARES

Es el tipo de marisco más adecuado para el sashimi. Su carne es gruesa, deliciosa y dulce. Elija calamares con la piel brillante, firme y lisa. Consulte en la página 150 cómo se limpian.

JIBIA

La jibia puede adquirirse durante todo el año en una buena pescadería. La carne debe ser firme y con un ligero olor a pescado. No compre jibias con carne de color rosado. Consulte en la página 150 las instrucciones para la limpieza de la jibia. Puede sustituirse por calamar, pero debe ser muy fresco.

AGUJA

La aguja de boca corta vive en ríos y la de boca más larga, en el mar. Ambas son adecuadas para sashimi o asado. El cuerpo de la aguja de mar es largo y delgado.

LANGOSTINO

Su tamaño oscila entre 10 y 20 cm. Los langostinos frescos (verdes) se utilizan en la tempura, mientras que los precocinados son adecuados para la cocina en general y el sushi. Deben ser gruesos, frescos y húmedos, con la cáscara brillante y sin manchas negras.



LANGOSTA

Elija una langosta viva para el sashimi. La carne de las mayores es más firme y menos sabrosa. Su peso debe ser inferior a 600 g, cuya carne blanda tendrá más *umami* (exquisitez) y dulzor.

MAGURO (ATÚN)

Normalmente la carne de atún se adquiere en trozos. Elija una carne de color rojo vivo con los bordes bien cortados. En épocas de calor, es popular el atún de aleta amarilla por ser menos aceitoso. En épocas de frío, son preferibles los de aleta azul y negra por su mayor contenido en grasa.

SALMÓN

El salmón fresco se caracteriza por una fina capa de limo. Los ojos deben ser brillantes y la carne firme y elástica al tacto. El salmón suele venderse limpio. Al adquirir un filete, procure que la carne sea firme, de color brillante y esté húmeda.

Sepia

Es similar al calamar y a la jibia. Para el sashimi tiene que ser fresca. Pede ser asada o frita. Para su limpieza, consulte página 150.

Unagi (anguila japonesa)

El *unagi* pertenece a la familia de la anguila de aleta negra corta. Para un asado a la parrilla, elija una anguila de unos 800 g, pues más grandes son difíciles de filetear y la piel se torna correosa al asarla. Si no encuentra anguila fresca, puede comprar teriyaki preasado envasado al vacío en tiendas de alimentación japonesas.

Uni (erizo de mar)



Los erizos de mar tienen una textura característica y un sabor fuerte. Puede adquirirlos con o sin cáscara. En este último caso, elija un erizo de carne firme y de color naranja vivo. Si lo compra con cáscara, compruebe la frescura tocando las púas que se moverán con la presión de los dedos.

Compra de pescado para sashimi

Indique siempre al pescadero que el pescado o el marisco va a ser utilizado para sashimi. El mejor sistema de adquirir pescado o marisco para sashimi es encontrar un pescadero de confianza y cultivar su amistad. Siempre deberá estar con los cinco sentidos alerta. Éstos son algunos consejos:



Pescado entero: Los ojos deben ser brillantes y las agallas de color rojo vivo. No elija un pescado cuyo color exterior sea pardusco. Si ya está limpio, su color interior será brillante y rechace todo aquel que tenga el vientre pálido.

Pescado fileteado: La carne de atún tendrá un tono rojizo brillante, mientras que la del salmón deberá ser de color naranja vivo. Rechace los filetes para sashimi que estén secos, excesivamente cenagosos, pálidos o malolientes.

Jibia: La carne brillante es indicativo de frescura. Nunca compre jibia para sashimi si presenta manchas negras o color rosa en la superficie y, naturalmente, rechace la que desprenda mal olor.

Langostinos: Las cáscaras deben ser brillantes. Rechace los langostinos con manchas negras en la superficie o con mal olor. Para el sashimi tiene que estar muy seguro de la frescura de los langostinos, es decir, deberán estar casi vivos.

日本の厨房



PUNTOS FUNDAMENTALES

準備と基本

Los pasos y métodos básicos incluidos en esta sección precisan bastante tiempo, pero son la base fundamental de muchos de los maravillosos y complejos sabores y la belleza visual de la cocina japonesa.

144 Recetas
調理法

148 Técnicas de preparación del pescado y el marisco
魚介類の準備

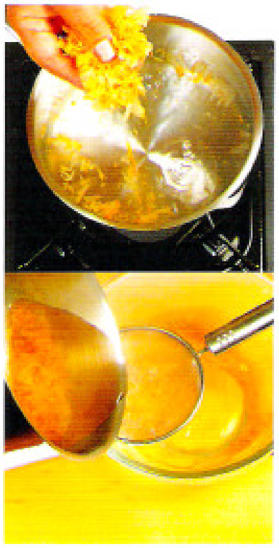
151 Técnicas de preparación de las verduras
野菜の準備

152 Aderezos
装飾付け合せ

DASHI

El *dashi* es un extracto y un condimento fundamental en Japón, muy utilizado en la cocina japonesa como base y para la sopa. Estando bien hecho, el *dashi* tiene un fantástico aroma y es particularmente adecuado con la sopa líquida japonesa *(suimono)*. La salsa está basada en extracto hecho con *dashi*. En el dashi se utiliza *katsuo-bushi* (copos de bonito seco), *kombu* (alga marina) y champiñones *shitake*, acompañados también en ocasiones de otros ingredientes como pequeños langostinos secos (gambas), pescado pequeño (por ejemplo, anchoas secas) o huesos de pollo o espinas de pescado. El uso de *kombu dashi* y *shītake dashi* es indicativo de las influencias del antiguo budismo, que prohibe el uso en la cocina de cualquier parte de procedencia animal.

Se sabe que el *dashi* contiene *umami* (exquisitez), una característica muy apreciada en la cocina japonesa. *Umami* es una palabra japonesa que significa «sabroso», «exquisito», «rico» o «la escala de la exquisitez que mide el sabor del glutamato». La primera identificación del *umami* procede de 1908, cuando Kikunae Ikeda lo consideró el quinto sabor primario tras los restantes sabores dulces, amargos, salados y ácidos. Ikeda descubrió que el ácido glutámico del extracto de alga potenciaba la exquisitez de otros ingredientes. En occidente se conoce como glutamato monosódico, que se utiliza como potenciador del sabor de los alimentos. Para hacer el *dashi*, se echan en agua hirviendo copos de bonito seco, alga marina o champiñones *shitake* y se hierve a fuego lento para extraer todo el sabor del ingrediente básico. El extracto o la salsa se cuelan y se utilizan siguiendo la receta.



KATSUO (BONITO) DASHI

Se utiliza el bonito seco cortado muy fino (katsuo-bushi) *para elaborar este extracto para sopas y salsas. El «primer»* katsuo dashi *tiene un aroma incomparable y normalmente se emplea en sopas líquidas y sopas de* miso. *El sabor del segundo es más suave y se usa en guisos o combinado con otros extractos. En la salsa para la* tempura *también se utiliza* katsuo dashi.

ELABORACIÓN DE 4 TAZAS (1 LITRO)

8 tazas (2 litros) de agua

50 g de trozos de katsuo-bushi (bonito seco)

Para hacer el primer *katsuo dashi*, lleve cuatro tazas de agua a ebullición y añada los trozos de *katsuo-bushi*. Cuando éstos floten en la superficie, retire del fuego. Vierta el *katsuo dashi* en un cazo. Reserve. Guarde los trozos de *katsuo-bushi* para el segundo extracto. Para hacer el segundo *katsuo dashi* utilice las sobras del primer *dashi* y

repita la operación con otras cuatro tazas de agua. Mantenga separados los extractos. Dependiendo del plato que desee hacer, utilice un extracto y guarde el otro en el frigorífico en una botella de cerámica o cristal (sólo se conservará un par de días).

Kombu (alga marina) dashi

Pese a no ser tan fragante como el katsuo dashi, *el* kombu dashi *contribuye enormemente a potenciar el sabor de los alimentos debido a la gran cantidad de glutamato monosódico que contiene. Se utiliza en casi todos los alimentos japoneses a veces combinado con extracto de bonito. El* kombu dashi *es muy adecuado especialmente con el marisco.*

ELABORACIÓN DE 4 TAZAS (1 LITRO)

50 g de kombu *(alga marina)*

4 tazas (1 litro) de agua

Seque el *kombu* con papel de cocina seco. Mezcle el *kombu* con agua y llévelo a ebullición. Cuando el agua hierva, retire el cazo del fuego y retire el *kombu* del extracto.

Dashi de champiñones shītake

Este sabroso extracto se utiliza en guisos o sopas y es especialmente adecuado en platos vegetarianos.

ELABORACIÓN DE 4 TAZAS

12 champiñones shītake *secos*

4 tazas (1 litro) de agua fría

Ponga los champiñones *shītake* y agua fría en un cazo. Deje en remojo durante 30 minutos y lleve a ebullición. Cuando el agua hierva, retire del fuego y cuele. Utilice el líquido como extracto y los champiñones para otro plato.

Dashi condimentado

Puede combinar dos tipos de dashi *y añadir condimentos con objeto de potenciar el sabor de los guisos y otros platos. Puede hacer el* dashi *condimentado o mezclado con tiempo y guardarlo en el frigorífico hasta dos días.*

ELABORACIÓN DE 2 TAZAS

1 taza (250 ml) de katsuo dashi *(consulte página anterior)*

1 taza (250 ml) de kombu dashi *(consulte esta página)*

1 cucharada de salsa de soja

1 cucharada de mirin

Mezcle en un cazo el *katsuo dashi* y el *kombu dashi* y cueza a fuego lento hasta que esté caliente. No deje que hierva. Añada la salsa de soja y el *mirin*, mezcle bien y retire el cazo del fuego.

Otras recetas básicas

Arroz sushi

ELABORACIÓN DE 6 TAZAS

3 tazas (700 g) de arroz de grano corto
3 tazas (750 ml) de agua

MEZCLA DE VINAGRE



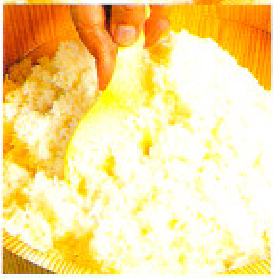
1/2 taza (125 ml) de vinagre de arroz
1/4 de taza de azúcar refinada
1 pizca de sal

Ponga el arroz en un cuenco y vierta un poco de agua fría para lavarlo. Vacíe el agua. Vierta agua fresca hasta que cubra el arroz. Lávelo apretando bien con la palma de la mano, pero no hasta el punto de que crujan los granos. Retire el agua mientras mezcla el arroz con los dedos. Repita tres veces más la operación de lavado.

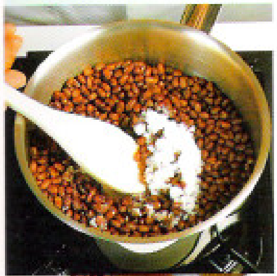
Deje el arroz bajo el grifo unos minutos hasta que el agua sea casi transparente. Pase el arroz por un colador y deje reposar 30 minutos.

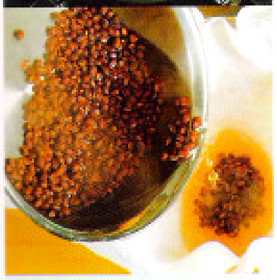


Eche el arroz en una olla o una cacerola con tapadera hermética. Añada el agua indicada y deje reposar 15 minutos. Si utiliza una olla para arroz, ciérrela y el arroz se hará automáticamente. Si utiliza una cacerola, asegúrese de que la tapa esté bien cerrada durante todo el proceso de cocción, lleve a ebullición a fuego medio, pase a fuego lento y cueza hasta que el agua se evapore (15 o 20 minutos). Deje reposar el arroz durante 15 minutos. Prepare la mezcla de vinagre en otro cuenco combinando el vinagre de arroz, el azúcar y la sal y mezclando bien.



Pase el arroz a un *hangiri* (recipiente de madera plano) o a un cuenco grande. Vierta la mezcla de vinagre y remueva con el arroz utilizando la paleta de madera húmeda para arroz. Mezcle con el borde de la paleta prestando atención para no aplastar los granos. Enfríe el arroz con un abanico (también sirve un trozo de cartón o una revista), mientras realiza la mezcla con la paleta hasta que el arroz esté a temperatura ambiente. No meta en el frigorífico porque el arroz se seca y provoca la descomposición del almidón.





Alubias rojas dulces

Las alubias rojas son un importante ingrediente de los postres japoneses y se sirven enteras o en pasta, como en la receta del «Mitsumame (fruta y gelatina japonesa con alubias rojas dulces)» de la página 121. Las alubias rojas tienen un alto contenido en proteínas y un bajo contenido en grasas.

ELABORACIÓN DE UNA RACIÓN DE ALUBIAS ROJAS DULCES GUISADAS

1 taza (220 g) de alubias rojas crudas, lavadas
y en remojo durante 4 o 5 horas (opcional)
2 cucharadas de azúcar refinada
1 pizca de sal

Ponga las alubias en un cazo, añada agua hasta cubrirlas tres centímetros. Lleve rápidamente a ebullición a fuego rápido con la tapa puesta. Añada una taza de agua fría y lleve de nuevo a ebullición. Ésta es una operación adicional con la que se ablanda la piel de la alubia. Retire del fuego y escurra.

Ponga de nuevo las alubias en el cazo y añada agua hasta cubrirlas tres centímetros. Lleve rápidamente a ebullición con la tapa puesta y a continuación cueza un par de minutos. Igual que antes, añada una taza de agua fría, lleve otra vez a ebullición, retire del fuego y escurra. Por tercera vez, ponga las alubias en el cazo y añada agua hasta cubrirlas tres centímetros Lleve a ebullición a fuego rápido y a continuación cueza 50 o 60 minutos hasta que las alubias se reblandezcan. Si es necesario, llene completamente de agua para que las alubias queden cubiertas.

Coloque un paño de algodón en un cuenco y vuelque las alubias rojas. Apriete suavemente para extraer el exceso de agua, prestando atención para no aplastar las alubias. Pase las alubias a un cazo y añada el azúcar y la sal, removiendo a fuego lento hasta que el azúcar se disuelva. Deje a un lado para que se enfríen y guarde en el frigorífico hasta que las necesite.



Huevo mimosa

El huevo Mimosa se utiliza mucho en la cocina japonesa moderna. Sirve para dar textura a un plato y aglutinar los ingredientes.

ELABORACIÓN DE UNA RACIÓN (UNAS 3 CUCHARADAS)

1 huevo cocido

Pele el huevo, saque la yema y deseche la clara. Con una cuchara de madera, empuje la yema a tavés de un colador y recoja el polvillo en un cuenco. Durante este proceso, la masa del ingrediente aumenta mucho.

Técnicas de preparación del pescado y el marisco

Técnica del fileteado en tres trozos

1 salmón entero, 1,5-3 kg

Normalmente el salmón se vende limpio, pero si no es así, con un cuchillo afilado practique una hendidura desde la cola hasta la cabeza por el vientre y abra. Extraiga y deseche las vísceras y lave bien bajo el grifo. Quite las escamas utilizando un *uroko-tori* (descamador de pescado japonés) si es posible, lo que produce un menor deterioro.

El trabajo será más fácil de realizar si antes seca el pescado. Coloque el pescado plano sobre una tabla, con la cola a la derecha, si es usted diestro, y sujételo con la mano izquierda. Invierta las manos si es usted zurdo. Introduzca el cuchillo en la parte superior de la cabeza, justo debajo del hueso, con la hoja en ángulo hacia la cabeza del pez. Siguiendo la curva natural de la mejilla, siga cortando debajo de las agallas a la profundidad de la espina dorsal, hasta alcanzar la parte inferior.

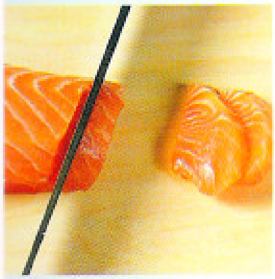


Manteniendo el cuchillo plano y frente al pez, introdúzcalo por la parte superior de la cabeza justo detrás del hueso (como se indica en la fotografía de la izquierda). Con un movimiento rápido, corte en diagonal a través del pez con el cuchillo plano en sentido longitudinal de la espina dorsal, dejando que el cuchillo corte también la carne del borde del vientre. Continúe con este movimiento hasta llegar a la cola y obtendrá un filete. Reserve el filete y dé la vuelta al pescado, colocando de nuevo la cola a la derecha de la tabla. Repita la operación pero, al hacer el segundo corte (a lo largo de la espina dorsal), introduzca la punta del cuchillo de lado en el borde inferior, no por la parte superior del pescado. Ponga los filetes cortados boca arriba en la tabla. Manteniendo el cuchillo en un ángulo plano, corte desde el centro del filete hasta el borde del vientre, retirando las partes bajas del vientre (como se aprecia en la segunda fotografía de la izquierda). Coloque el filete en la tabla, con el lado de la piel hacia abajo. Pase los dedos por el filete para comprobar si hay espinas. Retírelas con unas pinzas (última fotografía de la izquierda).

Limpie el cuchillo. Sujete el extremo de la cola de un filete con una mano (la izquierda si es usted diestro), con la piel hacia abajo. Introduzca el filete en ángulo por encima de la piel del extremo de la cola, y mueva el cuchillo levantando la piel unos cinco centímetros Sujetando bien el pescado, retire el cuchillo. Tire de la carne lo suficiente para mantener el cuchillo vertical por encima de la piel que acaba de levantar. Haga una incisión de dos centímetros en la piel, cortando en sentido longitudinal unos dos centímetros desde el borde de la cola. Esto creará un «ojal» que va en paralelo a la longitud del pez. Introduzca el pulgar izquierdo en el «ojal» para evitar el movimiento de la piel escurridiza. Mantenga el cuchillo con la parte plana hacia arriba y empiece a cortar

desde el extremo de la cola junto al ojal, justo encima de la piel. Manteniendo el cuchillo plano encima de la piel, corte hacia el extremo de la cabeza con un movimiento continuo para retirar la piel de la carne. Repita la operación con el otro filete.

TÉCNICAS DE CORTE DEL SASHIMI



Las técnicas de corte del sashimi varían en función del tipo de pescado. Presentamos a continuación las dos técnicas principales: hiki-zukuri *y* sogi-zukuri. *En ambas necesitará un filete largo de 6 cm de ancho y un paño limpio y húmedo. Consulte las técnicas de fileteado en la página anterior.*

HIKI-ZUKURI

Ésta es la técnica básica del sashimi para cortar pescado en trozos de 2,5 cm de grosor.



Coloque el filete sobre una tabla de cortar y sujételo con la mano izquierda (la derecha si es usted zurdo). Con un cuchillo de sashimi, corte el pescado en trozos de 2,5 cm de ancho. Después de cada corte, retire el trozo del filete unos diez centímetros dejándolo en la tabla. Coloque los trozos formando una fila. Coloque los trozos cortados sobre la hoja del cuchillo y traslade a los platos de servir. Limpie el cuchillo con el paño.

SOGI-ZUKURI

Sogi-zukuri es una técnica para la parte superior del sashimi y el sushi. Es un corte más fino que el *hikizukuri sashimi* y la sensación en la boca es distinta.

Sujete el extremo más grueso del filete con la mano izquierda (la derecha si es usted zurdo). Introduzca el cuchillo de sashimi en el pescado en un ángulo de 45 grados y llévelo hacia la izquierda para practicar un fino corte de aproximadamente un centímetro de ancho. Corte el resto del filete en trozos de un centímetro de ancho.







Cómo limpiar los calamares y las jibias

Sujete el cuerpo del calamar o la jibia con una mano y tire de los tentáculos con la otra. Las vísceras saldrán con los tentáculos. Corte y deseche las tripas y la bolsa de tinta. Extraiga la «espina» dura del interior del cuerpo y deseche. Reserve los tentáculos porque son comestibles.

Seque los calamares con un paño o papel de cocina. Sujetando el cuerpo con una mano, agarre una aleta y tire de la otra. Retire la piel frotando con un paño. Lave y seque.

Coloque el calamar en la tabla y corte el cuerpo en sentido longitudinal para abrirlo. Retire las partes oscuras del interior. Dé la vuelta de manera que el interior de la carne quede hacia abajo en la tabla.

Corte en juliana con un cuchillo muy afilado o prepare para *nigiri-zushi* o para guisar practicando cortes diagonales poco profundos a intervalos de un centímetro por la superficie. No corte muy profundo, ya que el objetivo no es dividir el calamar en varios trozos. Repita la operación con la otra diagonal creando un dibujo a rayas.

TÉCNICA DE PREPARACIÓN DE VERDURAS

PREPARACIÓN DE LAS VERDURAS PARA GUISOS

Las calabazas, los nabos y las zanahorias son buenos ejemplos de los tipos de verduras idóneos para guisos japoneses. Dichas verduras mantienen su forma y textura a lo largo de todo el proceso de cocción y su aspecto es muy agradable al servirlas. Por lo tanto, no son adecuadas aquellas verduras que se deshacen tras la cocción, como las patatas.



VERDURAS PEQUEÑAS

Este método es adecuado con verduras pequeñas que se sirven enteras, como los nabos pequeños y los satoimo *muy pequeños.*

Sujete la verdura con una mano. Con un cuchillo pequeño, pele haciendo un corte desde el tallo hasta la parte superior. Continúe la operación con toda la pieza, de la parte superior a la inferior, manteniendo la misma anchura entre cortes y procurando que todos converjan en la parte inferior, imitando la forma redonda de la verdura.



VERDURAS GRANDES CON PIEL

Éste es un método adecuado para verduras grandes de piel gruesa que deben cortarse en trozos pequeños antes de servir, como la calabaza. Las numerosas variedades de calabaza existentes tienen la piel y la carne de distintos colores. Con un poco de esfuerzo, podrá hacer destacar este contraste añadiendo a sus platos una gran belleza visual.



Empiece con un trozo de calabaza sin pelar de 5 x 6 cm en la superficie de la piel. Practique un corte de un centímetro en la piel y corte la carne, dejando un trozo de calabaza de un centímetro de espesor con piel. Coloque sobre una tabla con la piel hacia arriba. Con un cuchillo pequeño, corte el trozo en forma de hoja (como en la fotografía). Haga un dibujo sencillo en la superficie de la piel, presionando lo suficiente para cortar la piel pero no la carne. Introduzca el cuchillo bajo la piel y retírela en cada una de las formas perfiladas, de manera que se vea la carne por debajo.



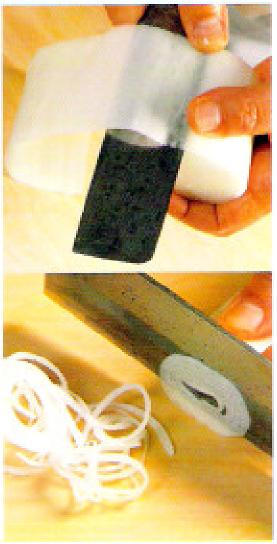
FORMAS CON CORTADORES

Es la manera más sencilla de crear interesantes formas. Todo lo que necesita son cortadores de verduras metálicos, que podrá sustituir por cortadores de galletas pequeños. La selección de las verduras se hará en función del tamaño de los cortadores.

Corte la verdura en rodajas pero no retire la piel, que se desprende al dar la forma con el cortador. El grosor de los cortes dependerá del tipo de verdura pero, por regla general, será entre 3 y 5 mm. Coloque las rodajas en una tabla de madera (evitando así dañar los cortadores en una superficie más dura) y empuje el cortador sobre cada rodaja.

ADEREZOS

En la cocina japonesa se llevan a la práctica muchas ideas sobre aderezos destinadas a incrementar la belleza del plato. Gran parte de dichas ideas procede de la naturaleza y varían en función de la estación del año. Las más populares son flores, hojas, aves o insectos. Una vez cortada una verdura, la humedad que contiene se evapora rápidamente, quedando seca y sin jugo. Mantenga las verduras cortadas en agua fría hasta el momento de utilizarlas, evitando así cualquier pérdida de sabor y humedad.



DAIKON CORTADO EN TIRAS

ELABORACIÓN DE UNA RACIÓN (UNOS 60 g)
1 daikon
agua helada

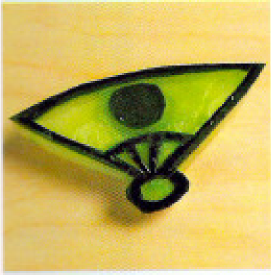
Pele el *daikon* y corte un cilindro de diez centímetros Sujetando el *daikon* con una mano, coloque el borde del cuchillo en vertical respecto al *daikon* y desplácelo con un movimiento de sierra para «pelar» una lámina continua de grosor uniforme. Haga una lámina de hasta diez centímetros de largo.

Enrolle el *daikon* sin romperlo y corte en juliana. Conserve en agua helada hasta el momento de utilizarlo.

HARANGIRI

El harangiri *es una hoja no comestible tallada con un cuchillo pequeño. Es un aderezo popular en la cocina japonesa tradicional. Los cocineros inexpertos, con poca habilidad para tallar y «girar» con un cuchillo, pueden utilizar pequeños cortadores con forma. Las hojas de bambú, camelia y aspidistra son adecuadas para el* harangiri.

Con la punta de un cuchillo pequeño, dibuje en cada hoja el perfil de una hoja más pequeña en el interior. Corte la hoja por este perfil, prestando atención para dejar intacto el borde exterior.



ABANICO DE PEPINO

El abanico de pepino es la personalización de la sencillez clásica de las formas japonesas. Puede encontrarse en la mayor parte de los restaurantes japoneses elegantes y tradicionales. A diferencia del harangiri, el abanico de pepino es un aderezo comestible.

ELABORACIÓN DE 4 ABANICOS

1 pepino grande o 1 melón de invierno pequeño

Con un cuchillo pequeño corte el pepino por la mitad en sentido longitudinal. Ponga el lado cortado del pepino hacia abajo, dejando intacta la piel. Corte las dos mitades en sentido transversal en trozos de 5 x 7 cm. Retire las pepitas con un corte limpio, dejando un centímetro de carne unido a la piel.

Con la punta del cuchillo dibuje la forma de un abanico en cada piel. Recorte este perfil. Con la punta del cuchillo, haga un dibujo en el interior del abanico, como se aprecia en la foto, presionando dos milímetros en torno a los bordes. Introduzca el cuchillo bajo las formas del diseño interior y retire la piel de estas zonas dejando que se vea la carne blanca por debajo para formar un dibujo en el abanico. Deje en remojo hasta que lo necesite.



GRULLA

Al igual que el abanico de pepino, la grulla es un aderezo japonés elegante, tradicional y comestible.

ELABORACIÓN DE 4 GRULLAS

1 pepino grande o 1 melón de invierno pequeño

También en este caso deberá utilizar un cuchillo pequeño y cortar el pepino por la mitad en sentido longitudinal a lo largo. Coloque el lado cortado del pepino hacia abajo dejando intacta la piel. Corte las dos mitades en sentido transversal en trozos de 5 x 7 cm. Retire las pepitas con un corte limpio, dejando un centímetro de carne unido a la piel.

Con la punta del cuchillo dibuje una grulla en la piel como se aprecia en la fotografía. Recorte esta forma, dejando la silueta de la grulla. Con la punta del cuchillo, haga un dibujo del cuerpo, como se ve en la fotografía, presionando ligeramente para cortar la superficie, pero no la carne. Deje un borde de piel de aproximadamente dos milímetros de ancho en torno a los bordes. Introduzca el cuchillo bajo las formas del diseño interior y retire la piel de estas zonas dejando que se vea la carne blanca por debajo, para formar un dibujo en el cuerpo. Deje en remojo hasta que lo necesite.

PROPUESTAS DE MENÚS



EJEMPLO 1 DE MENÚ PARA PRINCIPIANTES

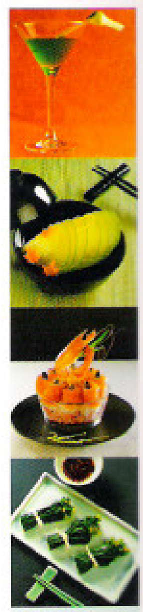
Aperitivo: sake (página 22).

Primer plato: sashimi de atún y salmón (página 51).

Segundo plato: sopa de miso con *tōfu y shītake* (página 45), un cuenco de arroz cocido y *daikon* cortado con salsa de kiwi (página 107).

Té: *bancha* o *sencha* (página 127).

EJEMPLO 2 DE MENÚ PARA PRINCIPIANTES



Aperitivo: cóctel de *matcha* y hierba de limón (página 19).

Primer plato: sopa de melón verde de invierno con pastel de pescado (página 43).

Segundo plato: *Chirashi-zushi,* sushi desparramado (página 101) y ensalada de *Nanohana* con *yuzu* y sashimi (página 111).

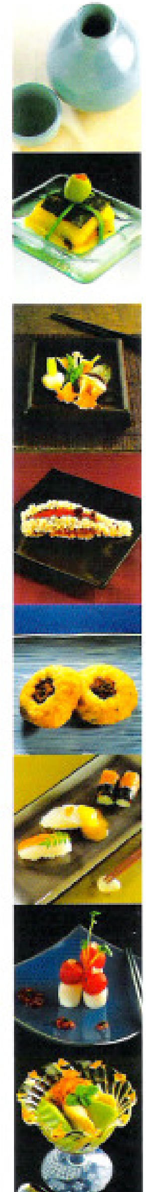
Té: *bancha* o *sencha* (página 127).



MENÚ DE VERANO

Puede preparar de antemano muchos de los platos incluídos en este menú y tenerlos congelados hasta el momento en que los necesite.

Aperitivo: sake de uva y mandarina (página 22).
Entrada: langostinos envueltos en *harusame* (página 33).
Sopa: sopa fría de guisantes verdes con flor de daikon (página 41).
Sashimi: combinación de sashimi con hielo (página 49).
Guiso: cerdo caldoso troceado (página 63).
Asado: anguila a la parrilla con champiñones (página 69).
Yosemono: *tōfu* de té verde (página 77).
Sushi: *tazuna-zushi*, sushi de cuerda retorcida (página 99).
Ensalada: cerdo frío con aliño de ciruelas y *daikon* (página 109).
Postre: *mitsuname*, fruta y gelatina japonesa con alubias rojas dulces (página 121).
Té: *mugicha*, té de cebada (página 127).



MENÚ DE INVIERNO

Aperitivo: sake caliente (página 23).
Entrada: queso cheddar con pasta *ume* y *nori* (página 31).
Sopa: sopa de miso con lomo de cerdo y verduras de temporada (página 45).
Guiso: guiso de verduras de temporada *fuki-yose* (página 59).
Asado: salmón a la parrilla con arroz asado (página 73).
Agemono: *satsuma-age*, pasteles de pescado fritos con *shītake* (página 89).
Sushi: *nigiri-zushi*, sushi moldeado a mano (página 92).
Ensalada: ensalada de tomate y calamares con puré *shiso-ume* (página 105).
Postre: bavarois de *nashi* y kiwi (página 119).
Té: gyokuro (página 126).

TÉRMINOS USUALES

AONORI *nori* (alga marina) verde en copos.

AZUKI alubias rojas frecuentemente utilizadas para hacer pasta dulce.

BAINIKU pasta hecha de carne de *umeboshi* (ciruela en conserva).

BENISHŌGA jengibre rojo adobado.

CHA té.

DAIKON rábano blanco grande.

DAIKON-OROSHI *daikon* rallado utilizado como condimento.

DASHI extracto japonés.

DŌMYŌJI-KO arroz espeso cocido y tostado o seco.

ENOKI champiñones de color crema con troncos largos y delgados y diminutos sombreretes.

GARI jengibre cortado en vinagreta.

GOMA semillas de sésamo negras o blancas, tostadas o sin tostar.

GOMA-SHIO semillas de sésamo saladas.

GOMA-DARE pasta de semillas de sésamo.

HANGIRI cuenco de sushi.

HARUSAME fideos japoneses.

HIBACHI quemador de carbón.

HIKI-ZUKURI técnica de cortar sashimi.

HŌUCHŌ cuchillo japonés.

HŌBA hoja de la planta *Ficus lyrata*, utilizada para envolver alimentos.

KAIWARE *(Kaiware-daikon)* brote de rábano blanco gigante.

KAKI caqui dulce japonés.

KANPYŌ tiras de calabaza secas.

KANTEN sustancia similar a la gelatina hecha de algas rojas, en forma de palo o en polvo.

KATAKURIKO sustituto de la fécula de patata.

KATSUO-BUSHI bonito seco desmenuzado que se utiliza en el dashi.

KINOME hojas jóvenes de sanshō (fresno espinoso).

KOMBU (KONBU) alga marina negra seca comestible que se utiliza normalmente en la elaboración del dashi.

KOME arroz de grano corto japonés.

KOMEZU vinagre de arroz japonés.

KURI castañas.

KUZU fécula de patata.

MAGURO atún.

MATCHA polvo de té verde.

MIDORI licor japonés hecho de melón dulce.

MIMOSA yema de huevo desmenuzada.

MIRIN vino de arroz dulce cocido.

MISO pasta de soja.

MITSUBA planta de la familia del perejil que se utiliza como aderezo.

MIZUDAKI estofado.

MOMEN-DŌFU cuajada sólida.

MYŌGA jengibre japonés.

NANOHANA brotes y flores de colza.

NASHI pera japonesa.

NIGIRI-ZUSHI sushi moldeado a mano.

NORI loncha de alga seca.

OCHOKO taza pequeña de sake.

RENKON raíz de loto carnosa (*Nelumbo lutea*).

SAIBASHI un par de palillos cortos que se utilizan para cocinar.

SAKE vino japonés hecho de arroz.

SANSHŌ hojas de fresno espinoso.

SASHIMI pescado crudo en rodajas.

SATOIMO patata japonesa de textura pegajosa y alto contenido en azúcar.

SHICHIMI mezcla de siete especias picantes.

SHĪTAKE champiñones shitake (secos o frescos).

SHIMEJI variedad de champiñón japonés con sombrerete y tronco gruesos.

SHISO hojas y brotes de la planta de la perilla utilizada en ensaladas y como aderezo.

SHISO-UME *ume-boshi* (ciruela en conserva) y *shiso* mezclados para hacer una pasta.

SHUNGIKU hojas de crisantemo de primavera utilizadas como verdura.

SOBA fideos de alforfón.

SOGI-ZUKURI técnica para los remates de sashimi y *nigiri-zushi*.

SUDARE esterilla rectangular de bambú para enrollar el sushi.

SURIBACHI cuenco utilizado para moler especias.

SŌMEN fideos finos japoneses.

TAKENOKO brotes jóvenes de bambú.

TAKUAN rábano japonés en conserva.

TEMPURA platos fritos en abundante aceite.

TENTSUYU salsa de la tempura.

TERIYAKI carne o cuajada asada a la parrilla con salsa de soja dulce que confiere una textura brillante a un plato acabado.

TOBIKKO huevas de pez volador.

TŌFU cuajada: puede ser sólida (*momen-dōfu*), o blanda (*kinugoshi-dōfu*).

TOKKURI botella para servir sake.

TSUMA *daikon* cortado en tiras que se utiliza con el sashimi como condimento.

UGO alga marina salada.

UMAMI escala de exquisitez que mide el sabor del glutamato.

UME-BOSHI ciruelas en conserva.

UNAGI anguila japonesa (de aleta negra).

UROKO-TORI descamador.

WASABI rábano picante verde japonés.

YUKARI albahaca (*shiso*) púrpura (roja) seca, salada y en copos.

YUZU cáscara de cidra japonesa obtenida de una variedad similar al limón.

YUZU MISO pasta de *miso* dulce con cáscara de cidra japonesa.

ÍNDICE

A

Abalone, marmita, 61
Abanico de pepino (aderezo), 153
Aderezos, 152-153
  Grulla, 153
  Abanico de pepino, 153
  Harangiri, 152
  Daikon cortado en tiras, 152
Adzuki, 134
Agar-agar (kanten), 135
Agemono, 83
  Langostinos fritos en abundante aceite con pan rallado y huevo Mimosa, 87
  Langostinos con tempura de verduras de temporada, 85
  Satsuma-age (pasteles de pescado fritos en abundante aceite) con champiñones *shītake*, 89
Aguja, 140
Aguja a la parrilla con champiñones, 69
Albaricoque con *bainiku*, 113
Alga marina *(ugo)*, 137
Alga marina, seca *(kombu)*, 135
Almohadillas para los palillos, 133
Alubias rojas, 134
Alubias rojas dulces, 147
Anguila, japonesa *(unagi)*, 141
Anguila teriyaki *(unagi no kabayaki)*, 71
Aonori (copos de algas marinas verdes), 134
Arroz
  Arroz de grano corto de membrillo japonés *(kome)*, 135
  Pastoso *(dōmyōji-ko)*, 134
Arroz, sushi, 146
Asados a la parrilla, 65
Aguja a la parrilla con champiñones, 69
Salmón a la parrilla con arroz asado, 73
Calamar a la parilla con hoja de *hoba*, 67
Atún *(maguro)*, 140
Azuki, japonés *(adzuki* o alubias rojas), 134

B

Bainiku (puré de *ume-boshi*), 134
Bancha, 127
Bardana *(gobō)*, 138
Bavarois de *nashi* y kiwi, 119
Brotes de bambú *(takenoko)*, 139
Brotes de rábano *(kaiware)*, 138

C

Calamar, 141
  Limpieza, 150
Calamar, a la parrilla con hoja de *hōba*, 67
Calamares, 140
Caqui *(kaki)*, 138
Castañas *(kuri)*, 138
Cazuela caliente de *mizutaki* de ternera, 15
Cha (té verde), 125
Champiñones
  Enoki, 138
  Shimeji, 139
  Shītake, 136
Chirashi-zushi (sushi desparramado), 101
Cerdo caldoso cortado en cuadrados, 63
Cidra, japonesa *(yuzu)*, 137
Ciruela, japonesa *(ume-boshi)*, 137
Cocinas, japonesas, 129
Cóctel de champán con fresas, 19
Cóctel de *matcha* y hierba de limón, 19
Cócteles (*Shoku-Zen Shu*), 17
  Sake de albaicoque, 21
  Saque de uva y mandarina, 21
  Cóctel de *matcha* y hierba de limón, 19
  Sake, 22-23
  Cóctel de champán de fresas, 19
Col china *(hakusai)*, 138
Colza *(nanohana)*, 139
Combinación de sashimi con hielo, 49
Condimentos, 7
Conservas en vinagre, 103
Copos de alga marina, verdes *(aonori)*, 134
Copos de bonito, secos *(katsuo-bushi)*,135
Corona de *satoimo* y espinacas, 81
Cortador, 130
Cortadores de verduras *(katanuki)*, 131
Crisantemo *(shungiku)*, 139
Cuajada *(tōfu)*, 137
Cuencos, 132
Cuenco de sushi *(hangiri)*, 131
Cuchillos *(hōchō)*, 130

D

Daikon (rábano blanco gigante), 138
  En conserva *(takuan)*, 137
  Cortado en tiras, 152
Dashi condimentado, 145
Dashi de champiñones *shītake*, 145
Descamador *(uroko-tori)*, 131
Dōmyōji-ko (arroz pastoso cocido y tostado), 134

E

Ensalada de cerdo frío con aliño de ciruelas y *daikon*, 109
Ensalada de *daikon* con salsa de kiwi, 144-5
  Katsuo (bonito) *dashi*, 144-5
  Kombu (alga marina) *dashi*, 145
  Dashi condimentado, 145
  Dashi de champiñones *shītake*, 145
Ensalada de pollo y algas con aliño de sésamo-miso, 109
Ensalada de tomate y calamares con puré de *shiso-ume*, 105
Ensaladas y conservas en vinagre, 103
  Albaricoque con *bainiku*, 113
  Col japonesa en conserva con chile, 113
Ensalada fría de pollo y algas con aliño de sésamo-miso, 109
  Ensalada fría de cerdo con aliño de ciruelas y *daikon*, 109

Ensalada de *daikon* con salsa de kiwi, 107
Ensalada de tomate y calamares con puré de *shiso-ume*, 105
Nanohana con *yuzu* y ensalada de *shichimi*, 111
Entrantes, 25
Queso cheddar con pasta *ume* y *nori*, 31
Pescadilla frita en abundante aceite con *shiso-ume*, 37
Escabeche de sardinas al estilo japonés, 37
Langostino envuelto en *harusame*, 33
Raíz de loto y tomates con vinagreta *sanshō*, 29
Erizo de mar al vapor con sake, 27
Tōfu con *yuzu miso*, 35
Erizo de mar asado con sake, 27
Erizo de mar al vapor con sake, 27
Erizo de mar *(uni)*, 141
Estera de bambú, 130
Estilos de presentación de los alimentos, 7
Extracto

F

Fécula de patata *(katakuriko)*, 135
Ficus lyrata (hōba), 134
Fruta, 138-139
Fruta y gelatina japonesa con alubias rojas dulces en almíbar *(mitsumame)*, 121
Fuki-yose de verduras de otoño, 13

G

Gamba gigante (langostino), 140
Gari (jengibre cortado en vinagre), 134
Gelatina de caqui *(kaki)*, 117
Gelatina de espárragos y langostinos, 79
Genmaicha, 127
Gobō (bardana), 138
Goma (semillas de sésamo), 134
Grulla (aderezo), 153
Guisos, 57
Marmita de *abalone*, 61
Cerdo caldoso cortado en cuadrados, 63
Guiso *fuki-yose* de verduras de temporada, 59
Gyokuro, 126

H

Hakusai (col china), 138
Hangiri (cuenco de sushi), 131
Harangiri, 152
Hibachi (quemador de carbón), 131
Historia de los alimentos japoneses, 6
Hizi-zukuri, 149
Hōba (hoja de *ficus lyrata)*, 134
Hōchō (cuchillos), 130
Hoja, *ficus kyrata (hōba)*, 134
Hojas de fresno espinoso *(kinome)*, 138
Hōjicha, 127
Hone-nuk (pinzas), 131
Huevo Mimosa, 147

I

Ingredientes, 134-137

J

Japonés, árbol de pimienta *(sanshō)*, 136
Japonés, arroz de grano corto de membrillo *(kome)*, 135
Japonés, *azuki* (*adzuki* o alubias rojas), 134
Japonés, escabeche de sardinas al estilo, 37
Japonés, polvo de siete especias *(shichimi)*, 136
Japonesa, cidra *(yuzu)*, 137
Japonesa, col en conserva con chile, 113
Jengibre
Myoga, 139
Troceado tiras en vinagre *(gari)*, 134
Jibia, 140

K

Kaiware (brotes de rábano), 138
Kaki (caqui), 138
Kaki (caqui), gelatina de, 117
Kakumaki (rollo de *nori* cuadrado), 97
Kanpyō (ralladuras de calabaza seca), 134
Kanten (agar-agar), 135
Katakuriko (fécula de patata), 135
Katanuki (cortadores de verduras), 131
Katsuo (bonito) *dashi*, 144
Katsuo-bushi (copos de bonito secos), 135
Kinome (hojas de fresno espinoso), 138
Kombu-cha (té de alga marina en polvo), 125
Kombu (alga marina seca), 135
Kombu (alga merina) *dashi*, 145
Kome (arroz de grano corto de membrillo japonés), 135
Komezu (vinagre de arroz), 135
Kuri (castañas), 138
Kuzu (fécula de *kuzu)*, 135
Kyuri (pepino), 138

L

Langosta, 140
Langostino 140
Langostino envuelto en *harusame*, 33
Langostinos con tempura de verduras de temporada, 85
Langostinos fritos con pan rallado y huevo Mimosa, 87
Licor, japonés *(Midori)*, 135
Limpieza, 150
Loncha de alga seca, asada *(nori)*, 136

M

Maguro (atún), 140
Makisu (esterilla de bambú), 130
Mandolina, 130
Marisco, 140-141
Técnicas de preparación, 148-150
Compra, 141
Matcha helado y castañas con chocolate, 123
Matcha (polvo de té verde), 125-126
Melón de invierno verde con pastel de pescado en sopa clara, 43
Menús
Menú de verano, 155
Menú de invierno, 155

Menú para principiantes 1, 154
Menú para principiantes 2, 154
Midori (licor japonés), 135
Mirin (vino de arroz cocido fermentado), 136
Miso (pasta de soja fermentada), 136
Mitsuba (trébol), 138
Mitsumame (fruta y gelatina japonesa con alubias rojas dulces en almíbar), 121
Mortero y mano de almirez *(suribachi y surikogi)*, 131
Mugicha (té de cebada), 127
Myōga (jengibre *myoga*), 139

N

Nanohana (colza), 139
Nanohana con *yuzu* y ensalada de *shichimi*, 111
Nashi (pera china), 139
Nigiri-zushi (sushi moldeado a mano), 95
Nori (loncha de alga tostada), 136

O

Olla de arroz, 130
Orujo *(nanohana)*, 139
Oroshigane (rallador), 130

P

Palillos *(hashi)*, 133
Palillos *(saibashi)*, 130
Pargo, asado, a la sal, 9
Pasteles de pescado, fritos en abundante aceite *(satsuma-age)* con champiñones *shitake*, 89
Pepino *(kyūri)*, 138
Pera china *(nashi)*, 139
Pera manzana *(nashi)*, 139
Pescadilla frita en abundante aceite con *shiso-ume*, 37
Pescado, 140-141
  Técnicas de preparación, 148-150
  Compra, 141
Pimienta, árbol de, japonés *(sanshō)*, 136
Pinzas *(hone-nuki)*, 131
Polvo japonés de siete especias *(shichimi)*, 136
Postres, 115
  Gelatina de *kaki* (caqui), 117
  Matcha helado y castañas con chocolate, 123
Mitsumame (fruta y gelatina japonesa con alubias rojas dulces en almíbar), 121
Bavarois de *nashi* y kiwi, 119
Presentación de los alimentos, 7

Q

Quemador de carbón *(hibachi)*, 131
Queso cheddar con pasta de *ume* y *nori*, 31

R

Rábano *(daikon)*, 138
Rábano picante, japonés *(wasabi)*, 137, 139
Raíz de loto *(renkon)*, 139
Raíz de loto y tomates con vinagreta *sahsho*, 29
Rallador *(oroshigane)*, 130
Ralladuras de calabaza, secas *(kanpyo)*, 134
Recetas de temporada, 9-15
Renkon (raíz de loto), 139
Ryoku-cha (té verde), 126

S

Saibashi (palillos largos), 130
Sake de albaricoque, 21
Sake (vino de arroz japonés), 22-23, 136
  Sake de albaricoque, 21
  Sake frío, 23
  Sake de uva y mandarina, 21
  Sake caliente, 23
Sake de uva y mandarina, 21
Salmón, 140
Salmón a la parrilla con arroz asado, 73
Salsa de soja, japonesa *(shōyu)*, 136
Sanshō (árbol de pimienta japonés), 136
Sardinas al estilo japonés, escabeche de, 37
Sashimi de atún y salmón, 51
Sashimi, 47
  Sashimi de calamares, 53
  Combinación de sashimi con hielo, 49
  Pescado, compra de, 141
  Sashimi de cola de langosta con rodillos de atún, 55
Técnicas de cortado, 149
Sashimi de atún y salmón, 51
Satoimo (taro), 139
Satsuma-age (pasteles de pescado fritos en abundante aceite) con champiñones *shitake*, 89
Sencha, 127
Semillas de sésamo (goma), 134
Servicio de mesa, 132-133
Shichimi (polvo japonés de siete especias), 136
Shiso, 139
Shiso, rojo salado *(yukari)*, 137
Shoku-Zen (cócteles), 17
  Saque de albaricoque, 21
Sake de uva y mandarina, 21
Cóctel de *matcha* y hierba de limón, 19
Sake, 22-3
Cóctel de champán con fresas, 19
Shōyu (salsa de soja japonesa), 136
Shungiku (guirnalda o crisantemo de primavera), 139
Soba de té verde y tallarines *somen*, 11
Sogi-zukuri, 149
Sopa fría de guisantes verdes con flor de *daikon*, 41
Sopa de *miso* con lomo de cerdo y verduras de temporada, 45
Sopa de *miso* con *tofu* y champiñones *shitake*, 45
Sopas, 39
  Melón de invierno verde con pastel de pescado en sopa líquida, 43
  Sopa fría de guisantes verdes con flor de *daikon*, 41
  Sopa de *miso* con lomo de cerdo y verduras de temporada, 45
  Sopa de *miso* con *tōfu* y champiñonres *shitake*, 45
Sudare (esterilla de bambú), 130
Suribachi y *surikogi* (mortero y mano de almirez), 131
Sushi, 91
  Arroz sushi, 146

Chirashi-zushi (sushi desparramado), 101
Kakumaki (rollo de *nori* cuadrado), 97
Nigiri-zushi (sushi moldeado a mano), 95
Tazuna-zushi (sushi de cuerda retorcida), 99
Técnica de *nigiri-zushi*, 92
Técnica del rollo de *nori*, 93
Sushi desparramado *(Chirashi-zushi)*, 101

T

Takenoko (brotes de bambú), 139
Takuan (*daikon* en conserva), 137
Taro *(satoimo)*, 139
Tazas, té, 133
Tazuna-zushi (sushi de cuerda retorcida), 99
Té, 125-127
Té de alga marina, en polvo *(kombu-cha)*, 125
Té de cebada (*mugicha*), 127
Té verde *(ryoku-cha)*, 125, 126
Té verde en polvo *(matcha)*, 125, 126
Técnica *nigiri-zushi*, 92
Técnica del rollo de *nori*, 93
«Teísmo» o arte del té, 125
Tempura, 83
Tempura de langostinos con verduras de temporada, 85
Teteras, 133
Tobikko, 41
Tofu de té verde, 77
Tōfu (cuajada), 137
Tōfu con *yuzu miso*, 35
Trébol *(mitsuba)*, 138

U

Ugo (alga marina), 137
Ume-boshi, puré de *(bainiku)*, 134
Ume-boshi con *shiso* (ciruela japonesa seca salada en conserva con *shiso)*, 137
Unagi (anguila japonesa), 141
Unagi no kabayaki (teriyaki de anguila), 71
Unagi no kabayaki (anguila teriyaki), 71
Uni (erizo de mar), 141
Uroko-tori (descamador de pescado), 131
Utensilios, 130-131

V

Verduras, 138-139
Técnicas de preparación, 15
Vinagre de arroz *(komezu)*, 135
Vino de arroz (sake), 22, 136
Vino de arroz cocido fermenta
(mirin), 136

W

Wasabi (rábano picante japoné
137, 139

Y

Yosemono, 75
Corona de *satoimo* y espinac
81
Gelatina de espárragos y langostinos, 79
Tōfu de té verde, 77
Yukari (*shiso* rojo salado), 137
Yuzu (cidra japonesa), 137
Yuzu miso, 137

PESOS EN SECO
10 g
30 g
50 g
60 g
85-90 g
100 g
120-125 g
150-155 g
185 g
200 g
250 g
500 g
750 g
1 kg

EN LÍQUIDO	
1 cucharadita métrica	5 ml
1 cucharadita métrica	20 ml
1 cucharadita Reino Unido/EE UU	5 ml
1 cucharadita Reino Unido/EE UU	15 ml
¼ taza métrica	60 ml
½ taza métrica	125 ml
1 taza métrica	250 ml
4 taza métrica	1 litro

TEMPERATURAS		
Centígrados		
100 °C	Muy baja	
125 °C	Muy baja	
150 °C	Baja	marca del
180 °C	Moderata	marca del
200 °C	Moderadamente caliente	marca del
220 °C	caliente	marca del
250 °C	Muy caliente	marca del